Как правильно делать массаж головы стр. 2

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№21 (627) 2020

В зубную пасту добавят ракушки

Сенсация

стр. 2

www.aybolit.ru

16+

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА СТАВИТ НА НОГИ

Жаль, что раньше я не знала про Бальзам – тогда моя вторая жизнь началась бы еще раньше!

Меня зовут Зинаида. На вопрос, сколько мне лет, я отвечаю – 7. Именно столько я пью Бальзам Болотова, а по паспорту мне 79. Все началось в 2013 году очень просто и банально – организм наказывает за ошибки молодости. Резко ухудшается здоровье – скачет давление, суставы болят, сахарный диабет. У меня еще тогда лишний вес был. Ходила к врачам, тратила много денег. Каждое утро с тонометром «в обнимку». Не жизнь, а существование – а так хочется многое сделать. Ведь в душе мы все молодые – это только тело стареет. И когда я уже совсем отчаялась, на глаза попалась реклама Бальзама Болотова. Решила попробовать, и только позже вспомнила, что Болотов – это тот известный ученый, о котором в газетах еще в 1990-е годы писали, автор более 100 книг. В общем, начала я пить Бальзам по инструкции. На 3-й день я почувствовала легкость в животе, будто «бабочки запорхали». Подумала сначала, что выдумала сама это. Но дальше стали происходить буквально чудеса. Я стала реже принимать таблетки от гипертонии. Потом вдруг обратила внимание, что боль в коленях перестала мучить. Но когда мне начали задавать вопросы, как я так похудела, я поняла – это все Бальзам Болотова. Поэтому для меня есть две жизни – до и после Бальзама. Спасибо академику Болотову за столь прекрасное средство!

250 ml **1190** руб

500 ml **1640** руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?

НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

"Огненный Корень - Надежные Суставы"

от Алтайского производителя "Здоровая Семья".
Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества.

ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ

Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Успейте заказать по номеру:

8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)

ВАШ ПРОМОКОД: **2109**

WWW.ZS-ALTAY.RU

РЕКЛАМА 000750

ИП Кулакова Елена Владимировна
ИНН 643201810877, ОГРНИП 319645100051779.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Процедурная

Массаж головы для сосудов мозга

Он улучшает кровообращение в сосудах мозга, тренирует вестибулярный аппарат и предотвращает приступы головокружения.

Не обязательно искать специалиста по массажу. Его можно выполнять самому. Процедура должна длиться 10 минут в день, но если головокружения сопровождаются головными болями, то массаж нужно делать 2-3 раза в день по 2 минуты в каждом направлении.

1 От лба к вискам. Пальцы рук положите на лоб и вращайте кожу по лобной кости, несильно надавливая на нее и постепенно двигаясь от центра лба к вискам. Движения совершайте то по часовой стрелке, то против нее, чередуя направления вращений.

2 От темечка к верхней части ушей. Стараясь, чтобы кончики пальцев не скользили по волосам, а двигали кожу на голове по кругу. Также несколько раз пройдитесь от темени к ушам, чередуя движения по и против часовой стрелки.

3 Затем от макушки головы к задней части затылка — несколько секунд. И, наконец, вдоль затылка, от его центра к краям.

4 А теперь сложите пальцы в замок и плотно прижмите соединенные ладони к волосистой части головы. Сдвигайте кожу головы, чтобы вся кожа волосистой части двигалась по кости. Сделайте несколько движений вперед-назад, потом вправо-влево, а потом несколько вращательных движений, по-прежнему плотно прижимая руки к коже.

Н. М. Широков, массажист

■ НИЧТО ТАК НЕ СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ, КАК СМЕХ И ГРЕХ.

■ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОБИВАЕТСЯ ТОГО, ЧЕГО ХОЧЕТ... И ПО МОРДЕ ТОЖЕ.

Сам себе доктор

● **При гипертонии.** Измельчите ножницами 3 плодных хвостика хурмы. Залейте 250 мл холодной кипяченой воды. Доведите до кипения и держите на маленьком огне под крышкой 10 минут. Настаивайте час и принимайте по 100 мл 2 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели.

● **Как приготовить арбузное молоко.** Разотрите истолченные семена арбуза в холодной воде или молоке в соотношении 1:10 и настаивайте 6-8 часов. Для вкуса можно добавить сахар. Пейте по 100 мл 3 раза в день за час до еды при желчнокаменной болезни, цистите, лихорадочных состояниях.

● **Справиться с панарицием** (гнойное воспаление пальца) поможет сырая картофелина. Соскоблите с нее ножом немного кашицы и приложите к больному месту. Закрепите бактерицидным пластырем. Этот рецепт очень эффективный, ранка быстро заживает.

Новости

Хирурга просто проглоти

Перед началом операции необходимо проглотить миниробота. Всю остальную работу этот «хирург» сделает сам. Такое можно было раньше увидеть только в фантастическом фильме. Это уникальное изобретение — результат работы американских ученых. На теле у пациента не остается ни одного шрама. Роботу помогает лишь один специалист — он поддерживает нить для наложения швов.

От химии пора отказаться

Создан препарат, убивающий клетки самого агрессивного рака молочной железы — трижды негативного рака. При этом он не токсичен для здоровых клеток. Такой рак не поддается никакому лечению. Не всегда помогает и химиотерапия. Ученые уверены, что новое лекарство позволит отказаться от химиотерапии. К тому же оно эффективно и при других формах рака груди.

В зубную пасту добавят ракушки

Российские ученые получили из ракушек съедобных мидий минерал, который имеется в составе костей и зубов человека. Его будут использовать в стоматологии, челюстно-лицевой хирургии и ортопедии. И еще будут добавлять в зубную пасту для укрепления эмали. Ракушки — дешевый источник кальция.

Актуально **Будь начеку!**

Covid ходит рядом

■ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА КОРОНАВИРУС НИЧЕГО НЕ ДАСТ, ЕСЛИ НЕТ СИМПТОМОВ.

■ ЕСЛИ У ВАС ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ, ПРИ ЭТОМ МАЗОК ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ ИНФИЦИРОВАНЫ.

■ ЛЮБОЕ ПОСЕЩЕНИЕ БОЛЬНИЦЫ, ПОЛИКЛИНИКИ ИЛИ ЛАБОРАТОРИИ ОПАСНО ЗАРАЖЕНИЕМ. ТАМ СКАПЛИВАЮТСЯ ЗАБОЛЕВШИЕ ЛЮДИ.

■ КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ ЛЕГКИХ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НЕ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ КОРОНАВИРУСА, А ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ.

■ **Первый признак COVID-19 перед кашлем и лихорадкой — потеря обоняния.** Главным симптомом коронавируса является потеря обоняния. Врачи продолжают настаивать на том, что любые сбои в восприятии запахов свидетельствуют о том, что вирус уже попал в организм человека. При этом заложенности носа может и не быть. Просто человек перестает ощущать запахи. Не ждите очевидных симптомов коронавируса. Не запускайте болезнь. Коронавирус часто проходит бессимптомно. Инфицированные люди продолжают жить обычной жизнью и заражать десятки человек вокруг себя.

■ **У бессимптомно переболевших COVID-19 тоже поражаются легкие.** Японские врачи пришли к неожиданным выводам: поражение легких произошло даже у тех людей, кто переболел коронавирусом в бессимптомной форме. Они изучили результаты компьютерной томографии 100 пациентов. У 76 из них болезнь прошла в легкой форме. При этом у 41 из них обнаружены в легких изменения, а именно — эффект матового стекла. Вывод: COVID-19 опасен, даже когда у зараженного нет классических симптомов болезни — лихорадки, кашля и затруднения дыхания.

■ **В сезон эпидемии коронавируса дети, подростки и молодые люди особенно опасны для окружающих.** У несовершеннолетних заражение протекает, как правило, легко и бессимптомно. Но коронавирусных частиц в их дыхательных путях больше, чем у взрослых, которые лежат в реанимации. Особенно опасны несовершеннолетние в первые два дня после заражения. Уже очевидно, что и у детей, легко переносивших вирус, и у взрослых COVID-19 чаще всего бьет по сердцу.

■ **Как пользоваться антисептиками.** В дезинфицирующем растворе должно быть не менее 60% спирта. Если меньше, средство не так эффективно не только в борьбе с вирусами, но и против бактерий и грибков. Прежде чем его использовать, убедитесь, что делаете это правильно. Как и при мытье с мылом и водой, полностью покройте средством руки (в том числе между пальцами, запястья, тыльную сторону кисти и ногти). Затем тщательно растирайте средство не меньше 20 секунд — это непременное условие.

К. В. Сапожников, вирусолог, врач высшей категории

Болят суставы... Тяжело с этим жить...

Пить обезболивающие таблетки не каждый сможет — процесс длительный, иногда затягивается на месяцы. К тому же лекарства плохо влияют на желудок и кишечник. Если же у кого гастрит или язва, так даже внутреннее кровотечение может открыться. Моя соседка, увидев однажды меня скрюченной и хромающей, рассказала о солевых компрессах. Раствор готовится из расчета 250 г соли крупного помола на 3 л воды. Причем солевой компресс надо накладывать не только на сами суставы, а намочить в растворе хлопчатобумажные колготки и футболку с длинными рукавами и надеть на себя. Сверху обмотаться пищевой пленкой и оставить на 2-3 часа. Начала я это делать в марте, а в апреле уже вовсю работала на огороде — копала грядки под помидоры.

О. Н. Перевозчикова, Краснодарский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Зубы у меня теперь как в молодости — белые и крепкие

Всю жизнь нас учат, что надо чистить зубы утром и вечером с помощью зубной пасты и щетки. И тут случайно узнал, что зубная щетка — вредная вещь! Она «соскребает» эмаль с зубов, оставляя на ней царапины. Лучше всего пользоваться... собственным пальцем. Еще больше меня заинтересовало то, что вместо пасты полезно чистить зубы порошком обугленных баклажанов. Решил попробовать...Привез на дачу килограмм баклажанов, развел костер и обуглил плоды над огнем. Получился порошок черного цвета. Раз в неделю я обмакивал палец в этот порошок и чистил зубы. И не поверите — отбелил их, а ведь до этого курил больше двадцати лет, и никакая зубная паста мне не помогала. Следы никотина с зубной эмали сошли со второго раза. Потом нашел замену баклажанам. Стал пользоваться древесной золой. А когда с дачи в город уехал, дома сжигал спичку (без серной головки). Этого хватало на один раз. Зубы у меня теперь лучше, чем в молодости были, — крепкие, белые.

О. Н. Хачиров, Дагестан

От стригущего лишая

ИЗМЕЛЬЧИТЕ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К БОЛЯЧКАМ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ ЕЖЕВИКИ.

После травмы

На вопросы читателей отвечает травматолог Олег Романович Паньков, врач высшей категории.

Я КОГДА-ТО УПАЛА НА ЭТО КОЛЕНО...

Мне 61 год. Поставили диагноз деформирующий артроз правого коленного сустава. Что только не пила, какие процедуры не проходила, а обострение держится. Рентген показал наличие суставного тела. Бывает, что сустав заклинивает. Хочется прямо молоточком стукнуть, чтобы разогнулась нога. А потом как-то разгибается сама по себе. Я когда-то упала на это колено... Что посоветуете?

Наида Султановна Козаева, РСО-Алания

Возможно, травма спровоцировала разрушение хряща. В первую очередь нужно убрать суставное тело (это может быть элемент хряща, кости или мениска), а потом уже лечить артроз. Попросите доктора, чтобы он провел артроскопию. Как она делается? Через два прокола вводят миниатюрную видеокамеру и инструменты непосредственно в сустав, «почистят» его изнутри и устранят дефекты хряща. Возможно, нужно будет удалить синовиальную оболочку, если она воспалена. После этого ваше самочувствие улучшится.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ — И СНОВА БОЛЬ

После травмы плеча (сильное растяжение) регулярно принимал глюкозамин хондроитин и другие препараты этой группы. При физических нагрузках дискомфорта не ощущал. Как только лечение заканчивается, плечо снова начинает болеть.

И. Стребков, Сочи

При серьезных растяжениях мышц и связок одних хондропротекторов недостаточно. Да и принимать их нужно не меньше полугода, если хотите добиться эффекта. Причем одновременно внутрь и наружно в виде мазей. Еще нужны противовоспалительные препараты (например, инъекции диклофенака внутримышечно), мази, согревающие компрессы, физиотерапевтическое лечение, например электрофорез и магнитотерапия.

И еще разрабатывать надо плечевой сустав — делать лечебные упражнения: отведение руки, круговые движения. Недели через две попробуйте выполнять упражнения с легкими отягощениями, затем постепенно переходите к рабочим нагрузкам. Сроки восстановления зависят от тяжести травмы. Не выполняйте упражнения, если они сопровождаются болью.

ПОКА НЕ ПРИЕХАЛА СКОРАЯ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Как-то раз на моих глазах упала женщина и не могла подняться. Она так и лежала на льду, пока не приехала скорая. Что нужно делать в такой ситуации?

Евгения, Хабаровский край

При подозрении на перелом ни самому пострадавшему, ни прохожим не надо пытаться вправлять руку или ногу, дергать за них. Если есть возможность, надо зафиксировать пострадавшую конечность: к любой дощечке, куску плотного картона нетуго прибинтовать руку или ногу шарфом или платком. Нужно также предупредить пострадавшего, чтобы он не пытался стать на ногу, не двигал рукой. В непогоду, когда скользко, пожилым людям лучше не выходить на улицу. Многие страдают остеопорозом, который повышает риск переломов при падении. У травматологов с осени резко увеличивается поток пациентов. Люди еще не адаптировались к изменениям и ходят, как и раньше, быстро, из-за чего падают... Крепче держаться на ногах помогают ботинки на низком ходу с рифленой подошвой. Да и в ней, чтобы не поскользнуться, надо двигаться медленно и осторожно.

На каждый день

● **Болят суставы?** Смешайте по 50 г камфорного спирта и порошка горчицы, 100 г сырого яичного белка (белок взбейте отдельно). Настаивайте 7 дней. Втирайте в больные суставы на ночь.

● **Подагра разыгралась?** Залейте 3 ст. ложки сухих листьев черной смородины 450 мл кипятка. Настаивайте 3 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

● **От радикулита.** Смешайте 250 г яблочного уксуса и 20 г сосновой смолы. В смеси смочите кусок тонкой шерстяной ткани, отожмите, сложите вдвое и приложите к больному месту, предварительно смазав его смягчающим кремом или вазелином. Сверху прикройте целлофаном, утеплите и оставьте на всю ночь. Компресс делайте 5 ночей подряд.

Чтобы тело служило подольше

ТУТ, КАК С МАШИНОЙ, ГЛАВНОЕ — СВОЕВРЕМЕННОЕ СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. ВОТ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ОРГАНИЗМА.

Зубы. Их надо чистить не только щеткой, но и зубной нитью. А еще откажитесь от курения. Вы же видели страшные картинки на пачках с сигаретами? Помните, что вашу улыбку защитят морковь, груши и яблоки. Те, кто ест много богатой клетчаткой пищи, реже страдают пародонтозом.

Глаза. Все части тела станут здоровее, если отказаться от сигарет. И глаза тоже! Курение вдвое увеличивает риск возрастной макулярной дегенерации — поражения сетчатки, которое приводит к слепоте. Налегайте на рыбу, причем на ту, которая обитает в холодных водах. В ней больше омега-3 жирных кислот. Ешьте сельдь и сардины. Так вы поможете сетчатке как можно дольше выполнять ее работу. А еще омега-3 предотвращают изменения в сосудах, которые приводят к диабету.

Курение вдвое увеличивает риск возрастной макулярной дегенерации (поражение сетчатки), которая приводит к слепоте.

Уши. Не слушайте громкую музыку. Если часто находиться рядом с источником шума, с возрастом точно заметите ухудшение слуха.

Сердце. Вы храпите? Уточните у жены или подруги. Апноэ (остановка дыхания во сне, сопровождается громким храпом и прерывистым дыханием) снижает поступление кислорода в кровь. А это, в свою очередь, может привести к дегрaдации предсердия и легочных вен. Если подозреваете у себя апноэ — сбросьте лишний вес.

Печень. Уходите домой из гостей до того, как друзья начнут двоиться у вас в глазах. И вообще, больше двух порций алкоголя за раз — и клетки печени начинают выходить из строя. И еще пейте кофе и ешьте чеснок — они помогают этому органу восстановиться.

Легкие. Хотите, чтобы легче дышалось? Ешьте больше чеснока! Проведенное в Китае исследование показало: риск рака легких у людей, которые минимум два раза в неделю ели сырой чеснок, на 44% ниже, чем у людей, которые чеснок не едят. В чем секрет? Когда вы надкусываете дольку чеснока, он начинает выделять аллицин — химическое соединение, убивающее бактерии.

Спина. Важно укреплять мышцы спины, ведь они поддерживают позвоночник. Чтобы сохранить хорошую осанку, приседайте со штангой. Еще одно полезное упражнение — «Супермен»: лягте на живот, поднимите над полом вытянутые вперед руки и ноги, задержитесь в таком положении сколько сможете.

Кровеносные сосуды. Богатая питательными веществами кровь идет в организме по кровеносным сосудам. Их общая протяженность — более 96 тысяч километров. Физические нагрузки поддерживают эту гигантскую систему в рабочем состоянии. Они заставляют артерии расширяться и сужаться. Это очень важно для равномерного притока крови.

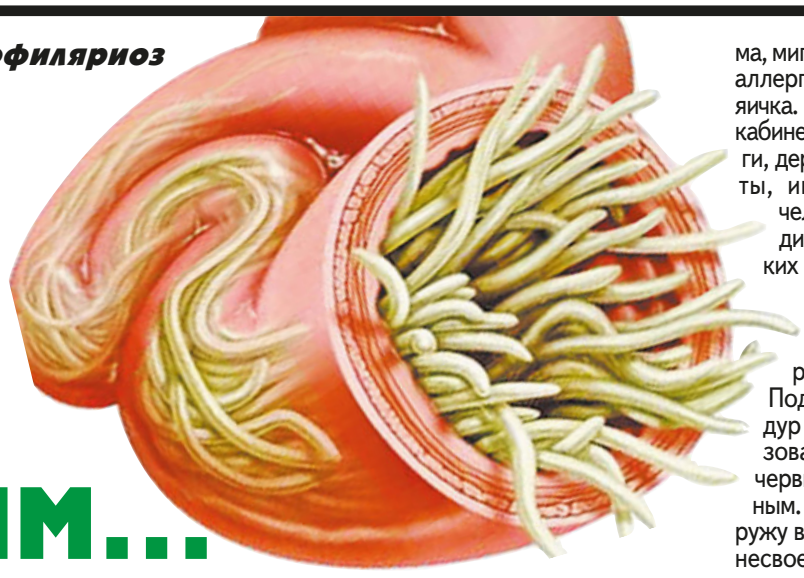
Голеностоп. Тренируйте свои голеностопные суставы на неровной поверхности. Это отличный способ укрепить их. Когда ноги чувствуют неровность, а тело пытается сохранить баланс, значительную часть работы выполняет именно голеностоп. Чтобы усилить этот эффект, занимайтесь вообще босиком.

Колени. Делайте упражнения для суставов не реже трех раз в неделю. Благодаря им подвижные соединения костей получают питательные элементы. Если у вас большой перерыв в тренировках, суставы получат меньше смазки. Кроме того, суставы становятся более сухими с возрастом. Одно и то же упражнение может быть безвредно для связок в 20 лет, но куда более травматично, когда вам стукнет 30. Так что давайте приседать. Сколько сможете.

Р. М. Зорькина, терапевт, врач высшей категории

Есть такая зараза — дирофиляриоз

Шишка сильно зудит по ночам...



При дирофиляриозе уплотнение или сам червь перемещается под кожей со скоростью до 30 см за 1-2 суток. В вечернее время и ночью иногда гельминт выходит наружу во время расчесов кожи.

Первый случай

Мужчина, житель Санкт-Петербурга, вернулся из Китая и почувствовал неприятные ощущения в области шеи. Выяснилось, что за границей его укусило насекомое, зараженное личинками дирофилярий. В итоге в шее завелся паразит. К сожалению, обнаружили его не сразу. Полгода человек ходил по врачам. Хирург поставил диагноз доброкачественная опухоль. Но «шишка» сильно зудела, более того, она двигалась под кожей. Измученный пациент потребовал ее удалить.

Только вскрыв ее, врач обнаружил, что под кожей все это время жил червь. От места укуса паразит передвигался даже за уши... Можно себе представить, что при этом чувствовал человек.

Червь поселился под кожей

Он может обитать на различных частях тела, в слизистых и конъюнктиве глаз, проникает в половые органы (мошонку, яички), молочные железы и органы брюшной полости. Заражение человека происходит через укусы кровососущих комаров, а они заражаются от собак, кошек, реже — диких животных. Возбудитель дирофиляриоза — круглый червь. Взрослые самки имеют длину 135-150 мм, самцы — 50-58 мм.

Все начинается с укуса комара...

Обычно человек заражается дирофиляриозом во время сельскохозяйственных работ и отдыха на природе: на даче, рыбалке — там, где много комаров. Подвальные комары — новая проблема, особенно в холодное время года. Они залетают в квартиры по вентиляционной системе многоэтажек. Личинки этих комаров развиваются в лужах воды, появляющихся в подвалах зданий при утечке воды из труб. В весенне-летний период зараженных дирофиляриозом людей становится особенно много. Как правило, это люди, многократно покусанные зараженными этим паразитом комарами во время отдыха возле водоема.

SOS! На веке появился узелок

Каждого второго комары кусают в область века. На веке появляется узелок или несколько узелков. Иногда такие узлы уходят внутрь глазницы. Поражаются слизистая века, конъюнктива и роговица глаза. Появляются чувство распирания, зуд, ощущение шевеления в глазу. Некоторые больные жалуются на сильные боли в области глаза, слезотечение. Поражение глазного яблока протекает более тяжело и может сопровождаться снижением остроты зрения. Иногда больные видят «движущегося червя», «пиявку» и даже «пламя». О том, что в глазу хозяйничает паразит, как-то не думается. Страдалец идет к окулисту в расчете на помощь. Но доктор в затруднении. Многие окулисты вообще не знают о существовании такой болезни, как дирофиляриоз. При поражении кожи бровей и век развивается отек по типу Квинке. Веки сильно отечны, малоподвижны, закрывают глаз, текут слезы, может быть сильный зуд, выпячивание глаза. Характерны гиперемия кожи век, птоз и блефароспазм. Под кожей образуются плотные узелки, гранулема и опухоль. Если поражается конъюнктива, развивается конъюнктивит. И поскольку червь постоянно движется, это сопровождается сильными жгучими болями, слезотечением и зудом. Через конъюнктиву видно извилистое тело гельминта. Все симптомы бесследно исчезают, когда паразит мигрирует в глазницу или его удаляют хирургически.

О ТОМ, ЧТО В ГЛАЗУ ХОЗЯЙНИЧАЕТ ПАРАЗИТ, КАК-ТО НЕ ДУМАЕТСЯ. СТРАДАЛЕЦ ИДЕТ К ОКУЛИСТУ В РАСЧЕТЕ НА ПОМОЩЬ. НО МНОГИЕ ОКУЛИСТЫ ВООБЩЕ НЕ ЗНАЮТ О ТАКОЙ БОЛЕЗНИ.

Первые симптомы заражения

Независимо от того, в какое место укусил человека комар, симптомы одинаковы: как правило, начинается головная боль, периодически подкатывает тошнота, появляются слабость и боли — вначале слабые, а затем сильные. В месте нахождения гельминта боль отдает по ходу нервных стволов. Поскольку первым признаком болезни является опухолевидное образование в коже или других тканях, врачи ставят диагноз, не связанный с паразитом: липома, атерома, гранулема, мигрирующая эритема, токсико-аллергический дерматит, водянка яичка. Больные ходят по врачебным кабинетам, их осматривают онкологи, дерматологи, хирурги, терапевты, инфекционисты, окулисты, челюстно-лицевые хирурги. На диагностику уходит от нескольких месяцев до года.

При дирофиляриозе уплотнение или сам червь перемещается под кожей со скоростью до 30 см за 1-2 суток. Под воздействием физиопроцедур (прогревание, УВЧ, использование компрессов с мазями) червь становится более подвижным. Иногда гельминт выходит наружу во время расчесов кожи. При несвоевременном удалении гельминта возникают осложнения в виде абсцесса или фурункула с гельминтом внутри.

Второй случай

Мальчик 11 лет из Астраханской области жаловался на боль в мошонке. Температура тела была нормальная, общие анализы крови и мочи тоже. Доктор, у которого ребенок оказался на приеме, заподозрил перекрут яичка, затем кисту, эпидидимит и, наконец, травматическое повреждение мошонки. УЗИ показывало опухоль. Ее было решено вскрыть. Хирургическая операция оказалась самым надежным методом диагностики и лечения, потому что из мошонки извлекли червя длиной 10 см. Паразита мальчик подхватил, купаясь в пруду.

Как поставят диагноз

Взрослые гельминты паразитируют не только под кожей. Они проникают в сердце, легкие, почки. Если червь проникает в сердце и легкие или другие органы, начинается одышка, слабость. Походы по врачам выявляют кисты простаты, асцит, увеличение печени, селезенки, почечную недостаточность. ЭКГ показывает гипертрофию правого предсердия и желудочка. Среди зараженных больше всего владельцев собак и кошек. Дирофиляриоз у людей медики часто принимают за новообразование. Важным моментом диагностики является время суток, когда делается забор крови. Паразиты наиболее активны в вечерне-ночное время. Более точными методами являются ПЦР-диагностика (позволяет установить вид гельминта), ИФА, а также УЗИ сердца, ЭКГ, рентгенография и рентгеноскопия. Главное в выздоровлении — как можно раньше выявить дирофиляриоз.

Т. А. Голодович, врач-инфекционист

P. S. Дирофиляриозом можно заразиться не только в экзотических странах, но и в России, например в Ленинградской, Ростовской , Астраханской областях и Калмыкии.

Экзотические рецепты

Из рыбьей чешуи сварим лекарство

От псориаза. В эмалированной посуде залейте чешую и желчный пузырь крупной морской рыбы (весом около 3 кг) 1 л белого сухого вина. Доведите до кипения и варите 30 минут на слабом огне. Снимите с плиты, процедите, разведите в отваре 200 мл растительного масла. Тщательно вымойте пораженные псориазом места яичным мылом, вытрите насухо и смажьте лечебной смесью. Продолжайте лечение, пока не закончится лекарство.

Бородавка на подошве

Распарьте стопу в горячей воде с питьевой содой и мылом. Соскоблите ороговевший верхний слой и вытрите насухо. Затем приложите кусочек сырого мяса на бородавку, прикройте его пластырем на 3-4 дня. Не мочите! После истечения этого срока повязку снимите и снова распарьте ногу в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделится от здоровой ткани. Если бородавка большая и болезненная, лечение повторите.

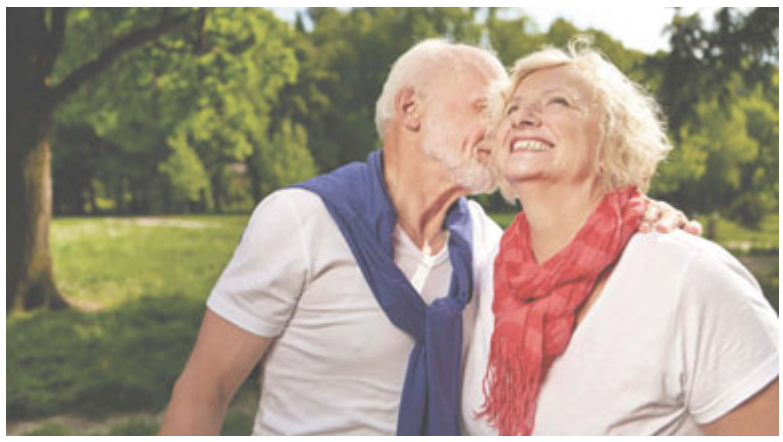
Прикинь на себя

Прыщи? Причину ищи!

* Если прыщи появляются на спине, это говорит о заболевании почек и легких.
* В области грудной клетки? Нездоровы легкие и сердце.
* Прыщи на лбу бывают, если вяло работает кишечник или другие проблемы в работе желудочно-кишечного тракта.
* Обосновались на носу или возле носа? Обратите внимание на сердце и проверьте легкие и щитовидную железу.
* На подбородке прыщи связывают с нарушением гормонального баланса или закупориванием сальных желез.
* Высыпания на щеках говорят о том, что есть проблемы с дыхательной системой. Часто возникают у курящих людей и у аллергиков.
* Прыщи возле рта появляются при нездоровом психологическом состоянии человека, постоянном недосыпании, затяжных душевных переживаниях, а также болезнях почек и яичников у женщин.

12 ШАГОВ К МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Это должен знать каждый мужчина!



«Эретону» уже благодарны тысячи мужчин по всей стране!

Как вы думаете, до какого возраста мужчина может сохранить свою мужскую силу? До 45 лет? До 50? До 55 лет? Или до 80 лет?! Вы будете и правы и неправы одновременно! В наше время сохранить своё мужское здоровье непросто! Ведь, по статистике, простатит (в той или иной мере) наблюдается у 98% российских мужчин старше 35-40 лет. Всего-то 40 лет! Да ещё появляется страшная перспектива: воспаление простаты – простатит — импотенция – аденома простаты — рак простаты... А всяческие таблетки только временно снимают синдромы и простатит переходит в хроническую форму!

Но такое положение вовсе не дано нам от природы! Вот вам примеры: известный поэт и философ Гёте был ещё и любимцем женщин. Когда Гёте было уже 75 лет, он влюбился в последний раз. Его возлюбленной стала восемнадцатилетняя Ульрика Левецов. И разница в возрасте в 57 лет их не смутила!

Впрочем, наши люди не отстают! Иван Иванович Краско (известный советский и российский актёр, народный артист РФ) в 2015 году женился на Наталье Шевель, которая была на 60 лет младше его!

Любой мужчина хотел бы сохранить свои силы так же долго! Только вот как это сделать?!

Думаете это невозможно? Ещё как возможно! Специалисты-урологи полны оптимизма! Почему? Что за секрет им известен?!

А секрет лечения простатита действительно есть! И это сенсация! Невероятно, но факт — простатит побеждён! Мало того — решена проблема с эректильной дисфункцией, импотенцией по-нашему. Это потрясающе! Мысли о неизбежности простатита, импотенции и рака простаты больше не смогут испортить вам жизнь!

Что же это за открытие такое? Ведь до сих пор полностью вылечить простатит без операции не удавалось. Почему не удавалось? А дело в том, что лечили простатит лекарствами от воспаления. А проблемы с простатой возникают примерно в 90% случаев из-за застоя крови в области малого таза! При этом простата не получает с кровью достаточного питания и не может нормально работать. Организм пытается както сохранить выработку секрета этой железы и начинает увеличивать её размеры. Распухшая железа начинает всё передавливать. Кровь поступает ещё хуже, и заболевание прогрессирует. Почему лекарства не помогают? Всё просто – потому что они переносятся кровью, а кровь-то до простаты и не доходит!

К счастью, наши учёные медики и инженеры нашли выход из этого тупика! Они создали особый медицинский урологический аппарат – «Эретон» и решили «неразрешимую» проблему!

Наше спасение!

«Эретон» - гениальный урологический аппарат. Без преувеличения — гениальный! Потому что у него просто фантастическая эффективность лечения! Да ещё в домашних условиях! Больше не надо бегать на неприятнейшие процедуры в клинику. «Эретон» даёт возможность излечения:

- **хронического простатита (тазовые боли, учащённое мочеиспускание; эффективность 91,9%!);**
- **простатоцистита (воспаление простаты);**
- **аденомы предстательной железы;**
- **эректильной дисфункции, в том числе психогенной! (эффективность 100%!!! Импотенции — нет!); *****
- **женского бесплодия трубного происхождения.**

Высокие технологии медицины спасают наше здоровье! А вы обратили внимание на эффективность лечения? Да это настоящая СЕНСАЦИЯ!!! Это спасение для мужчин! Да и женщинам этот аппарат будет очень полезен! (Он может снимать воспаление при цистите и пиелонефрите и укрепляет мышцы тазового дна, что помогает при недержании.)

Фантастические возможности «Эретона»!

«Эретон» помогает справиться с болезнями мочеполовой системы и мужчинам, и женщинам. Но мужчинам он просто необходим!

Уже после первого применения «Эретон» снимает боль. Представляете, одна процедура – и ничего «внизу» не болит! И начинается излечение!

И что очень приятно – «Эретоном» очень удобно и просто пользоваться. На процедуру тратится меньше 15 минут в день. 10–12 дней — и здоровье возвращается! Для закрепления результата необходимо только 3–4 курса!

А как здорово чувствовать, что вы снова здоровы! Возвращается уверенность в себе! Всё по плечу. Стрессы? Проблемы на работе? Бытовые проблемы? Ерунда это! Вернув здоровье, силы и уверенность в себе, понимаешь, что все жизненные неурядицы — это преходяще! Жизнь прекрасна!

И как здорово, что больше не придётся сидеть в очереди на приём к урологу. Вы проводите процедуры дома, в спокойной обстановке, в удобное время, без лишних глаз. И затраченное время измеряется не часами, а минутами. К тому же не надо платить большие деньги за очень неприятные и даже несколько унизительные процедуры.

Мало того, поскольку с помощью «Эретона» проблема усиленного кровоснабжения простаты решена, можно снизить приём лекарств. А вероятнее всего, и вовсе отказаться от лекарств с их побочными действиями!

«Эретон» способен вернуть здоровье и мужскую силу любому мужчине! Позволит «задавить» болезнь! Он вернёт яркие краски вашей жизни! Он нужен всем!

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЁМ ДЕНЬГИ!*

Почему такая невероятная эффективность?

Всё дело в сочетании воздействия на кровообращение в простате тремя терапевтическими факторами. Вот они.

1. Импульсная электротерапия с биполярными прямоугольными импульсами. Это впечатляющая инновация! Огромное достижение медицинской техники! Меняющаяся частота импульсов предотвращает привыкание к ним тканей. Открываются новые капилляры, и невероятно усиливается кровоснабжение простаты. Кроме того, возбуждение нервных окончаний передаётся в мозг и приводит к выработке «гормонов счастья» — серотонина и эндорфина. При этом снимаются боли и спазмы, восстанавливается эрекция, проходят тревога и депрессия! Гормональный баланс приходит в норму!

2. Низкочастотная вибрация — она осуществляет отличный массаж простаты. Устраняется застой крови в малом тазе и простате. Микроциркуляция крови многократно увеличивается, и усиливается эрекция. Из-за постоянно меняющегося режима вибрации нет эффекта привыкания тканей к воздействию. Эффект потрясающий! Обычный массаж простаты и рядом не стоял!

3. Магнитное поле активирует кровь и лимфу, растворяя их сгустки. Увеличиваются скорость их движения. Улучшаются их проникновение через клеточные мембраны, питание клеток и их детоксикация. Больные ткани восстанавливаются. Устраняются проблемы с мочеиспусканием.

Медики так подобрали взаимодействие этих факторов, что они усиливают действие друг друга! Общий эффект умножается, а не складывается! И представляете, всё это вы получаете не выходя из дома! В удобное для вас время! Ну не фантастика ли?!

Новейшие разработки на благо людей!

В чём отличие «Эретона» от многих других медицинских аппаратов? Он замечателен тем, что разрабатывался именно как специализированный урологический аппарат. Узкая направленность позволила добиться высочайшей эффективности!

А главное отличие «Эретона» от других аппаратов для лечения простаты в том, что это единственный медицинский аппарат, который действительно прошёл клинические испытания и подтвердил свою высочайшую эффективность. При этом его цена в три раза ниже многих неаттестованных аппаратов! Про оборудование медицинских кабинетов и говорить не приходится — их цена составляет до 337 тыс. рублей в самой простой комплектации! К тому же для их обслуживания нужно медицинское образование.

Так что цена «Эретона» выглядит сверхэкономичной! А посчитайте, во что вам обойдётся лечение таблетками, уколами и процедурами, — это же кошмар! Не забываем, что после стандартного лечения антибиотиками простатит возвращается в течение года в 87% случаев! Вы этого хотите? Наверняка нет! Так что цена «Эретона» и вовсе не цена для сохранения здоровья!

«Эретон» гарантирует результат!

Да! Это действительно так! Клинические испытания показали феноменальную эффективность в лечении простатита и аденомы простаты — 91,9%!!! Вы представляете, больше 9 человек из 10 выздоравливают! А эректильная дисфункция (импотенция) проходит в 100% случаев!!!

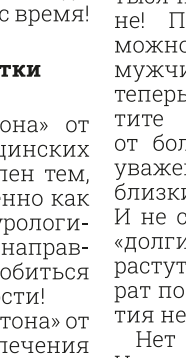
Производитель настолько уверен в действенности лечения, что гарантирует возврат денег при отсутствии результата! А значит, нет никакого риска для вас!

«Эретон» изобретён и производится в России. Он зарегистрирован как медицинское изделие Росздравнадзором и прошёл клинические испытания в Национальном медико-хирургическом центре им. Н. И. Пирогова и в Клинической больнице № 122 им. Л. Г. Соколова.

На всероссийских конкурсах «Знак качества XXI века» «Эретон» завоевал золотую и две платиновых медали! Он получил звание лауреата программы «100 лучших товаров России»!

«Эретону» уже благодарны тысячи мужчин по всей стране! Появилась реальная возможность побороть кошмар мужчин — простатит! И дело теперь только за вами — вы хотите вылечиться? Избавиться от боли? Вернуть силы, самоуважение, радость жизни себе и близким? Теперь это возможно! И не стоит откладывать заказ в «долгий ящик», ведь цены на всё растут. И стоит приобрести аппарат по старой цене, пока эта партия не кончилась!

Нет ничего дороже здоровья! Не упустите свой шанс! И будьте здоровы!



Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «Эретон» — 100%-ная гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

РЕКОМЕНДУЕМ!

«Простатон» — натуральное комбинированное средство для поддержания мужского здоровья.
Уточните у специалиста, как получить его в подарок**.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ЭРЕТОН»

8-800-777-82-46

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните!
Консультация специалиста бесплатно!
433011, г. Самара, а/я 7702, заказ Н-55
(в письме укажите ваш номер телефона)
Официальный интернет-магазин www.life7.ru

Также вы можете заказать аппарат «Эретон» на www.apteka.ru.

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603, 443016. ФСР 2012/13666. *Подробнее об условиях возврата денежных средств по тел. 8-800-777-82-46. **Акция действует с 14.10.2020 по 25.11.2020. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама. ***Протокол клинических исследований №27/11 от 10.10.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Приступ кетоацидоза

До открытия инсулина в 1920-х годах приступы диабетического кетоацидоза почти всегда заканчивались летальным исходом. К 1930-м годам смертность упала до 29%, а сейчас она составляет 1-4%.

Стало мало инсулина

Приступы кетоацидоза, как правило, происходят у больных диабетом I типа, но иногда случаются при диабете II типа. Беда приходит, когда падает уровень инсулина в крови. В ответ организм начинает сжигать жирные кислоты, чтобы добыть энергию для нормальной жизнедеятельности. В результате в крови повышается уровень кетонов.

Симптомы приближения кетоацидоза

Развивается приступ быстро, обычно в течение 24 часов. Сначала появляются слабость и усталость, повышенная жажда, одышка, учащается мочеиспускание, учащается или замедляется сердцебиение. Чуть позже к этим симптомам добавляются другие: дыхание приобретает фруктовый аромат (чаще — запах груши), падает кровяное давление, появляются боль в животе, тошнота и рвота. Дальше — хуже: появляется спутанность сознания.

Что делать в такой ситуации?

Если заметили у себя такие симптомы, сразу же с помощью домашнего прибора проверьте уровень сахара в крови. Если он превышает 240 мг/дл (13,3 ммоль/л), проверьте уровень кетонов, используя тестовый набор для крови или мочи. Если их уровень окажется в пределах 0,6-1,5 ммоль/л, значит, повышен риск развития приступа. Через пару часов тест повторите. Если уровень кетонов 1,6-2,9 ммоль/л, ваше состояние не сказать чтобы хорошее, вполне возможен приступ. Поэтому не рискуйте и обратитесь к врачу. В крови уровень кетонов 3 ммоль/л или больше? У вас очень высок риск приступа. Срочно вызывайте скорую помощь!

Тестируем мочу

Если на кетоны тестировали не кровь, а мочу и уровень кетонов в ней:

* незначителен (намного меньше 2) — повторите тест в течение нескольких часов;
* равен 2 или больше — шансы приступа высоки, поэтому немедленно обратитесь к врачу или вызывайте скорую помощь.

Если риск приступа несколько повышен, попробуйте самостоятельно вывести себя из такого состояния. Как?

* Пейте много воды, чтобы вывести кетоны из организма;
* каждые 3-4 часа проверяйте уровень сахара в крови;
* примите инсулин в соответствии с рекомендациями;
* избегайте физических нагрузок, пока уровень глюкозы и кетонов не снизится до нормы.

Ищем причину приступа

Толчком для развития приступа диабетического кетоацидоза могут быть:

* инфекционная болезнь, особенно пневмония или инфекции мочевыводящих путей, при которой снижается уровень инсулина в крови;
* недостаток инсулина из-за неправильной дозировки, нерегулярного приема или пропуска очередной дозы;
* беременность, сердечный приступ;
* злоупотребление алкоголем или наркотиками;
* лекарства, такие как кортикостероиды и диуретики;
* уменьшение потребления пищи, не важно, чем вызванное, — болезнью, голоданием или расстройством кишечника.

С. В. Лобжанидзе, эндокринолог, врач высшей категории

У больных диабетом II типа вероятность приступа диабетического кетоацидоза мала, однако риск резко возрастает, если человек страдает этим недугом уже долгие годы и его организм совсем не вырабатывает инсулин.

Намотай на ус

■ ОТ БЕССОННИЦЫ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ ПОДНИМАЕТСЯ ДАЖЕ У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ.

■ ПЛОХО СПИТЕ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ КОРЕНЬ БУЗИНЫ. ЗАЛЕЙТЕ КИПЯТКОМ И ПОДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 15 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПЕРЕД СНОМ.

■ ПОСТОЯННЫЙ СТРЕСС В СОЧЕТАНИИ С ДИАБЕТОМ ПЛОХО ОТРАЖАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ.

Очень хорошее письмо

У отца полгода болела нога. Думали, что ампутируют...

Айболит

Хочу поделиться рецептом от незаживающих трофических язв и начинающейся диабетической гангрены. Однако перед применением обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом. Вам понадобятся: по 100 г цветочного меда, воска, хозяйственного мыла, свежего несоленого сала, сока алоэ, 100 мл сока лука. Воск и мыло натрите на терке, растопите мед. Пропустите через мясорубку алоэ и лук и отожмите сок. Вытопите сало. Все ингредиенты сложите в алюминиевую кастрюлю и держите на маленьком огне с момента закипания еще 15 минут. Немного остудите и переложите в стеклянную пол-литровую банку. Обработайте рану перекисью водорода. С помощью стерильной салфетки нанесите мазь на кожу по величине раны и забинтуйте. Меняйте повязку утром и вечером, каждый раз промывайте перекисью водорода, особенно, когда рана начнет затягиваться, чтобы не образовался гной. У отца полгода болела нога, врачи даже стали говорить об ампутации. Благодаря этому рецепту рана затянулась за 2,5 месяца.

Л. Н. Лелябова, Нижегородская обл.

С диабетом на дачу

Работать на огороде полезно при сахарном диабете. Свежий воздух, фрукты и овощи из собственного сада — все это хорошо сказывается на самочувствии.

Однако нельзя переутомляться — это зачастую приводит к повышению сахара в крови. Поэтому обязательно контролируйте его. Необходимо также следить за артериальным давлением, не давайте чрезмерную нагрузку на сосуды.

Еще один дачный соблазн — покопаться на грядках в открытой обуви. Для больных сахарным диабетом это опасно, поскольку снижена чувствительность стоп, а некоторые плохо видят из-за осложнений на глаза. В результате случаются порезы, ссадины. Если их долго не замечать, впоследствии из-за этих травм появляются трофические язвы и даже гангрена. Обнаружив любое повреждение кожи, промойте его дезинфицирующим раствором, например «Мирамистином» или фурацилином. Промытую ранку обязательно закройте стерильной повязкой или бактерицидным лейкопластырем. Не используйте обычный лейкопластырь, а также йод, зеленку, марганцовку — они могут вызвать ожог. Пока на улице тепло и вы ходите в открытой обуви, помните «правило сороконожки»: чем больше у вас разнообразной обуви, тем лучше. Ни минуты нельзя ходить босиком. Даже плавать нужно в специальной резиновой обуви.

Фрукты — огромный соблазн для всех, в том числе для больных диабетом. Но будьте осторожны с ними: фрукты, особенно ягоды, повышают сахар. Например, допустимо съесть один-два стакана ежевики, но всего полстакана малины в день, а фруктов — до 300 граммов, например, 5-6 крупных слив, или 2 большие груши, или пару яблок. Ежедневную порцию диабетик должен подбирать индивидуально для себя.

Особенно полезны овощные салаты, заправленные лимонным соком или бальзамическим уксусом. Вместо соли можно использовать растертую в порошок сухую морскую капусту (продается в аптеке). Находите время, чтобы приготовить чай со свежими листьями смородины, брусники, мяты. Такой напиток благотворно воздействует на пищеварение и немного снижает сахар.

Напоминаем: сколько бы килограммов лишнего веса вы ни набрали и как бы ни хотелось быстро похудеть, голодать недопустимо. Ведь нарушаются метаболические процессы. В результате сахар может не только снизиться до предела, но и сильно повыситься.

Сам себе доктор

Лекарства из отходов

Арбузные корки

Их добавляют в ванну при остеохондрозе: 300-400 г свежих измельченных арбузных корок на ванну. Лечебный курс — 15 ванн. При отеках корки используют как мочегонное: 1 часть измельченных корок отваривают в 10 частях воды, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Зеленая кожура арбуза (верхний слой) помогает при воспалении толстой кишки: 80-100 г сушеной кожуры заливают 0,5 л кипятка, настаивают до охлаждения и пьют по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

Дынные корки

При ангине и бронхите на грудь и горло ставят компресс из свежей кожуры дыни. Часто прикладывая кожуру ко лбу, можно снять температуру. Дынная ванна помогает снять симптомы аллергии: в теплую воду добавляют 2 стакана нарезанных дынных корок. Курс лечения — 7 ванн.

Яичная скорлупа

Полезна при ломкости ногтей, кровоточивости десен, астме, артритах, остеопорозе, переломах, ревматизмах, крапивнице, запоре, бессоннице. Скорлупу надо добавлять в пищу беременным женщинам. Лечебным эффектом обладает только скорлупа сырых яиц. Яйца тщательно моют в теплой воде с мылом. Вылив белок и желток, удаляют пленку, высушивают 2-3 часа (но не на солнце — кальций на свету разрушается). Для детей скорлупу надо прокалить в духовке. Растирают в пудру (лучше в фарфоровой ступке), но можно измельчить и на кофемолке. Хранить пудру надо во флаконе из темного стекла под ваткой. Принимать по 1,5-2 г в день с творогом или кашей в зависимости от возраста (одна скорлупка весит 3,5-5 г).

Плодоножки тыквы

■ **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.** Мелко нарежьте 20 г плодоножек тыквы и 2 г прополиса. Залейте 400 мл воды и варите на маленьком огне 15 минут. Выпейте весь отвар в течение дня после еды. Лечитесь, пока не пройдут боли.

■ **Болит зуб?** Измельчите хвостик тыквы. Залейте 1 ст. ложку стаканом воды. Кипятите 3 минуты на маленьком огне, накройте крышкой и настаивайте до остывания. Отваром полощите рот, пока не пройдет боль.

■ **Замучил пародонтоз?** Заполните измельченными плодоножками тыквы на четверть поллитровую банку. Доверху залейте водой, все перелейте в кастрюлю, доведите до кипения, кипятите на маленьком огне пару минут. Настаивайте до остывания, процедите и полощите рот несколько раз в день.

■ **При цистите.** Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных плодоножек стаканом кипятка. Кипятите 10 минут под крышкой на маленьком огне. Настаивайте 30 минут и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

■ **При сахарном диабете.** Залейте 50 г плодоножек тыквы 300 мл воды. Кипятите под крышкой на маленьком огне 15 минут и принимайте по 50 мл 3 раза в день после еды.

П. А. Аритова, народный целитель

Полезно знать

● **Простудились?** Залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки сухих листьев айвы и настаивайте час, пейте как чай несколько раз в день.

● **От кашля у детей и при ангине** 1 айву нарежьте мелко, залейте стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● **Болят почки?** Залейте 1 ст. ложку сухих листьев айвы стаканом кипятка, проварите 5 минут, остудите, процедите, пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Луковое вино защитит из простуды

В литровую банку выложите 150 г мелко нарезанного лука. Добавьте 150 г меда и доверху залейте хорошим виноградным вином. Настаивайте 2 недели. Процедите и ежедневно пейте по 4-5 ст. ложек перед едой. Это вино защищает от инфекций, укрепляет иммунитет и улучшает пищеварение.

Овощной отвар от кашля

Залейте по 200 г нарезанных лука, картофеля, капусты и яблок. Томите на водяной бане до мягкости. Процедите, добавьте 50 г сливочного масла. Принимайте отвар в горячем виде маленькими глотками по 100 мл 3 раза в день. Остаток храните в холодильнике, утром чуть подогрейте и продолжайте лечение.

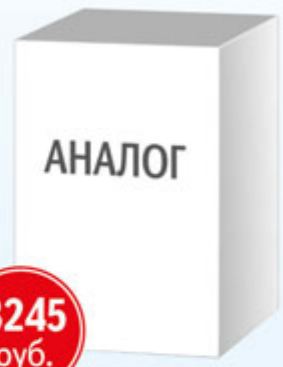
Самый[1] выгодный по цене хондропротектор с МСМ

Хонда МСМ для суставов
Снимает боль
и воспаление!

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

в 2 раза выгоднее аналога по цене[1]

1421 руб.



3245 руб.

Хонда МСМ
В 2 таблетках:
Глюкозамин – 1000 мг
Хондроитин — 800 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Аналог МСМ
В 2 таблетках:
Глюкозамин — 832 мг
Хондроитин — 736 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Сравните сами и решите: зачем платить больше?
Эвалар – здоровье доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках!

evalar.ru 8-800-200-5252
Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
Эвалар

[1]По данным ООО «Лиофарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Тест-диагностика

Вы знаете, что это такое — туберкулёз?

1. Это заболевание:
а) заразное (инфекционное); б) не заразное (неинфекционное).

2. Какой орган поражается чаще всего при заболевании туберкулезом?
а) тот, который в данный момент ослаблен болезнью; б) почки; в) легкие; г) костно-суставная система.

3. Как возбудитель туберкулеза попадает в организм человека?
а) при переливании крови; б) от животного к человеку; в) воздушно-капельным путем (через воздух при кашле больного); г) воздушно-пылевым путем (через воздух с пылью); д) от матери к ребенку (внутриутробно); е) при рукопожатии с зараженным человеком; ж) половым путем; з) затрудняюсь ответить.

4. Источником заражения туберкулезом для человека может быть:
а) человек; б) животное; в) птица; г) мышь; д) змея; е) клещ.

5. Можно заразиться туберкулезом, употребляя в пищу:
а) сырую рыбу; б) молоко больных туберкулезом животных; в) колбасу, сделанную из мяса больных туберкулезом животных.

6. Передается ли предрасположенность к туберкулезу по наследству?
а) да; б) нет.

7. Основные методы диагностики туберкулеза:
а) анализ мокроты; б) зондирование; в) флюорография; г) УЗИ.

8. Как вы считаете, флюорографическое обследование всего населения на туберкулез обязательно?
а) да; б) нет.

9. Излечим ли туберкулез?
а) да, излечим; б) излечим только на первой стадии; в) неизлечим.

Правильные ответы
1 — а; 2 — в; 3 — в, г, д; 4 — а, б, 5 — б, 6 — а; 7 — а, в; 8 — а; 9 — а.

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК НА ПЛАНЕТЕ ЯВЛЯЕТСЯ НОСИТЕЛЕМ БАКТЕРИИ ТУБЕРКУЛЕЗА. БОЛЬШЕ ВСЕГО ШАНСОВ ЗАБОЛЕТЬ У ЛЮДЕЙ СО СЛАБЫМ ИММУНИТЕТОМ.

Сенсация

● После 10 лет напряженной работы американские исследователи создали новую вакцину от туберкулеза. В ближайшее время ее начнут испытывать на пациентах. Вакцину можно вводить на любой стадии заболевания.

● Китайские ученые доказали связь туберкулеза и рака легких. По их данным, вероятность заболеть пульмональным раком в 6 раз выше у тех, кто перенес туберкулез легких. Причем риск сохраняется более 10 лет после выздоровления от туберкулеза.

● Витамин С помогает лечить устойчивый к лекарствам туберкулез. Открытие произошло неожиданно. Ученые проверяли чувствительность туберкулезных бацилл к различным кислотам. Оказалось, что витамин С напрочь убивает палочки Коха. Пока исследователи занимаются разработкой нового лекарства, пациентам с этим диагнозом рекомендуют диету, богатую аскорбиновой кислотой.

Из груши отвар снимет жар

При высокой температуре залейте стакан измельченных сушеных груш 500 мл воды, варите 20 минут. Настаивайте, укутав, 4 часа. Процедите. Пейте теплым по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Справиться с сильным кашлем помогут вареные и печеные груши.

Медовое снадобье от ангины

Растопите на водяной бане кусочек сливочного масла (примерно 20 г). Добавьте столько же меда, перемешайте. Всыпьте щепотку пищевой соды, помешивайте, не останавливаясь, пока не появится пена. Храните снадобье в холодильнике. Принимать его нужно в теплом виде (грейте на водяной бане) по 1 чайн. ложке несколько раз в день после еды.

Авторитеты дают советы — **На приёме у фтизиатра**

Про палочку Коха

На вопросы читателей «Айболита» отвечает Николай Павлович Гордеев, фтизиатр, врач высшей категории.

ИЗ ОДНОЙ БУТЫЛКИ ПИЛИ...

Пили с другом пиво из одной бутылки. А спустя неделю я узнал, что он болен туберкулезом. Как узнать, не заразился ли я? У этого человека последняя стадия туберкулеза, с ним рядом я находился 40 минут.

Григорий, Чебоксары

Да, вы уже инфицированы, то есть заражены. Чтобы предотвратить болезнь, через 2 месяца, если нет кашля, повышения температуры тела, потливости по ночам, нужно сделать обзорную рентгенографию органов грудной клетки. Если она в норме, больше ничего делать не нужно. Повторный снимок сделайте через полгода (тоже не флюорографию, а обзорный), далее — раз в год. Если же на снимке выявятся какие-либо изменения, сразу идите к фтизиатру по месту жительства и далее следуйте его рекомендациям. Здоровья вам!

ДОСТАТОЧНО ЛИ МАСКИ?

У близкого мне человека последняя стадия туберкулеза. Когда общаемся, оба надеваем маски. Могу ли я заразиться? Анализ показал, что легкие у меня чистые.

Елена Ивановна, Псковская обл.

Анализы у взрослого человека не покажут степень инфицирования (заражения). Кроме масок, необходима еще временная сменная одежда и шапочка или косынка. После контакта их нужно замачивать в дезинфицирующем хлорсодержащем средстве, например в 1%-ном растворе хлорантоина на 2 часа или в 10%-ном «Бриллианте» на час, с последующей стиркой и сушкой. Это что касается одежды. Не менее важно регулярно проходить обследование и профилактическое лечение, назначенное фтизиатром. Вот, пожалуй, основные меры для защиты от туберкулеза.

НЕ БОЛЕЛА... ТОГДА ОТКУДА ФИБРОЗ?

Флюорографию прохожу каждый год. Очередное обследование выявило фиброзы и очаги в верхушках легких. Рентген это подтвердил. Простудными заболеваниями я не болела уже несколько лет. Да и сильного кашля никогда не было. Последний раз болела бронхитом в 15 лет (сейчас мне 27). Может ли туберкулез пройти незамеченным, если организм достаточно силен? Меня сейчас обследуют и ничего не объясняют...

Марина С., Владикавказ

Надо сделать компьютерную томографию органов грудной полости, а затем уже разбираться.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

У отца открытая форма туберкулеза в последней стадии. Врачи сказали ждать... Я живу далеко и, чего греха таить, жду... И все же неужели это действительно уже все, конец жизни? И как защитить себя от заражения по приезде? Там за папой ухаживает сестра, рядом с ней двое детей...

Анна Н., Екатеринбург

Ждать — это не значит сидеть сложа руки. Больному отцу нужно помогать, в том числе и уговаривать его принимать лекарства. Иначе потом будет сложно свыкнуться с мыслью, что не все сделали. Находясь рядом с зараженным, надо носить маску и каждые два часа менять ее на новую. А одежду менять, как только выходите за порог. Сестра, как и дети, уже инфицирована. Им перво-наперво не заболеть бы самим. Детей нужно изолировать, лучше отправить куда-нибудь в санаторий. Всем надо обследоваться два раза в год у фтизиатра и проходить профилактическое лечение по 3 месяца дважды в год.

Сколько осталось жить вашему отцу? Все индивидуально. Нельзя оценить состояние, не видя пациента. Если это уже агония, то она может длиться до полугода. И это самое трудное время. Еще раз убедительно рекомендую убрать из этого дома детей как можно дальше.

Ликбез для родственников

Трудно говорить после инсульта

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ ВОССТАНОВИТЬ РЕЧЬ ПОСЛЕ МОЗГОВОЙ АТАКИ.

Без паники! Анализируем ситуацию

На каждого человека инсульт действует по-разному. То, насколько поврежден мозг, сразу не определить. Это может посеять панику у членов семьи. Такое состояние объяснимо. Сидя у постели близкого человека, постарайтесь не показывать свое отчаяние и беспомощность. В такой ситуации важно проанализировать, какие функции и навыки у больного утрачены, а какие сохранились.

Реабилитация — это тяжелый труд

Близкий человек нуждается в вас больше, чем когда-либо раньше. Некоторые больные после инсульта не в состоянии выражать свои мысли или не понимают обращенную к ним речь других людей. Они могут произносить неправильные звуки, или их речь состоит из отдельных слов, не связанных между собой. Иногда человек утрачивает способность читать, писать и пользоваться цифрами. Как ему помочь?

* Старайтесь больше времени проводить с больным. Читайте ему вслух или рассказывайте о том, как провели сегодняшний день.
* Похвалите за те усилия, которые он прилагает, чтобы восстановить свою речь.
* Говорите медленно и четко. Используйте обычные слова, но не говорите свысока.
* Говорите простыми предложениями. Излагайте какую-либо одну мысль и описывайте какое-либо одно действие.
* Задавайте вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет».
* Дайте больному время для того, чтобы понять вопрос и отреагировать на него.
* Не пытайтесь говорить с больным до тех пор, пока не готовы четко сформулировать тему разговора.
* Держите больного в курсе ваших семейных дел и пытайтесь привлечь к ним внимание.
* Не говорите при больном так, как будто бы его здесь нет.

Знает, но не может...

Иногда больной знает, какое слово сказать, но не может произносить правильные звуки. Такое нарушение речи называется дизартрией. Это случается, когда теряется контроль над мышцами лица и рта. Больной, страдающий дизартрией, может говорить очень медленно. Его голос может звучать невнятно, приглушенно или хрипло.

> НЕ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ТРЕБУЕТСЯ КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПОМОЩЬ. ДАВАЙТЕ СЕБЕ ОТДЫХ. ПОПРОСИТЕ ПОМОЩИ У ДРУГИХ РОДСТВЕННИКОВ.

Научиться управлять мышцами лица и рта можно, выполняя упражнения для их укрепления. Выполнять их нужно стоя перед зеркалом, для начала разбивая слова на звуки или пытаясь произносить такие звуки. Не стоит пытаться сказать все предложение сразу. Постукивайте пальцем в такт каждому слогу.

Чем больше больной, страдающий дизартрией, занимается восстановлением речи, тем быстрее идет на поправку. Чтобы облегчить эти занятия, произносите звуки и слова вместе с больным. Напоминайте ему, чтобы говорил медленно. Это даст ему время произнести все звуки, из которых состоит каждое слово. Просите больного повторить слова, которые вы не поняли.

Если затруднено глотание

После инсульта становится трудно пить и принимать пищу. Жидкость, пища и даже слюна могут попасть не в пищевод, а в легкие, вызвав приступ удушья. Будьте начеку, если больной вдруг начал кашлять или чихать после проглатывания пищи. Это один из признаков нарушения глотания. На какое-то время врачи могут запретить принимать твердую пищу, пока человек не научится глотать, как до болезни.

Помогут упражнения

Укрепить мышцы языка и увеличить объем его движений помогут такие упражнения.

* Попросите больного высунуть язык настолько, насколько может. Пусть попытается коснуться носа кончиком языка. Затем дотянуться кончиком языка до подбородка.
* Надо собрать губы как для поцелуя и «поцеловать» воздух. Затем расслабить губы и повторить упражнение.
* Пусть больной попробует поочередно прикоснуться кончиком языка к углам рта.

Ф. Л. Андронова, логопед

Рецепты народной медицины

Боли в сердце лечат камышом

Заготавливать метелки камыша лучше в сентябре-октябре. Заварите 2-3 небольшие метелки 700 г кипятка, положите щепотку мяты. Заваренный камыш будет похож на чай. Пейте по 2-3 глотка как можно чаще несколько дней подряд, по самочувствию. Камыш обладает мочегонным эффектом. Противопоказания — низкое давление (камыш снижает его). Постоянную боль в сердце можно снять камышом за 2 недели.

Тахикардию успокоит горицвет

Доведите до кипения 250 мл воды и, убавив огонь, добавьте 1 чайн. ложку травы горицвета. Держите на маленьком огне 2 минуты, закройте крышкой и поставьте в теплое место на 30 минут. Процедите отвар и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели, затем сделайте на неделю перерыв. При необходимости повторите лечение.

Цифры и факты

В РОССИИ инсульт ежегодно поражает более 400 тысяч человек.

ИНСУЛЬТ — одна из самых частых причин смерти людей. В острой стадии заболевания (первые три недели) погибают 30-35% больных. К концу первого года после инсульта — каждый второй.

ОКОЛО 10% больных, переживших инсульт, становятся зависимыми от посторонней помощи. Лишь 20% больных возвращаются к своей прежней работе.

РИСК развития инсульта прогрессивно нарастает с увеличением возраста человека. До 45 лет инсульт возникает лишь у одного человека из 30 тысяч. После 60 лет инсульт случается у каждого четвертого мужчины и у каждой пятой женщины.

ИНСУЛЬТ поражает одного человека каждые 5 минут. Чаще всего инсульты случаются в холодное время года.

Авось поможет

Для профилактики инсульта в литровый термос засыпьте 1/2 стакана семян укропа и 1 ст. ложку измельченного корня валерианы. Залейте крутым кипятком и настаивайте 12 часов. Затем процедите и после остывания храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Схема такая: месяц пьете, два месяца — перерыв, и так постоянно.

Редкая болезнь

Такой случай

33-летняя англичанка Р. Пигхиллз страдает редкой болезнью. Она может лишиться головы, если неаккуратно повернет ее.

У женщины обнаружена нестабильность срединного атлантоосевого сустава, расположенного между первым и вторым шейным позвонками. Любое неосторожное движение может закончиться полным отделением черепа от позвоночника.

Женщина живет в постоянном страхе паралича и смерти. Каждый день на несколько часов она уходит на работу, потом возвращается и лежит на диване. Ограничить подвижность головы помогает шейный корсет, но и его можно носить не дольше четырех часов в день.

...Проблемы со здоровьем начались два года назад, когда Р. стала принимать лекарство, активизирующее иммунную систему. В течение двух месяцев она три раза попадала в больницу из-за сильной рвоты, похудела на 13 кг. Отказалась от лекарства, но симптомы не исчезли. Вскоре доктора обнаружили у нее болезнь Аддисона, при которой надпочечники не производят гормоны в достаточном количестве.

Все время Р. чувствовала усталость и могла заснуть в любой момент. Однажды женщина стукнулась головой о потолочный вентилятор, и ее состояние заметно ухудшилось. Голова кружилась еще сильнее, стала слишком тяжелой, шея не выдерживала такого веса. Часто Р. поддерживала голову руками.

В мае 2019 года у Р. диагностировали мальформацию Арнольда-Киари, при которой нижняя часть головного мозга опускается в отверстие у основания черепа, через которое проходит спинной мозг. В мире есть лишь три специалиста, умеющих лечить эту патологию. Операция в Барселоне, где работает один из них, стоит 153 тысячи долларов...

ФЁДОР УГЛОВ,

хирург, академик

«Если у врача грубые руки, значит, у него грубое, не знающее сострадания сердце»

Федор Григорьевич Углов — доктор медицинских наук, профессор, вошел в Книгу рекордов Гиннесса как старейший хирург в мире. Одну из своих операций он проводил накануне столетнего юбилея!

Немного биографии

Родился Федор Григорьевич в 1904 году в Иркутской губернии в крестьянской семье: шестеро братьев и сестер, скромные условия жизни. Однако родители умудрились пятерым дать образование. В 1923 году Федору отец выделил 30 рублей на билет на пароход. Мама собрала узелок с завтраком. И это все, чем могли помочь родители будущему студенту. До Иркутска пришлось добираться двумя пароходами, на лодке, потом на лошади, на машине и пешком. Денег не хватало, поэтому подрабатывал где мог и как мог. Но все же поступил на факультет медицины в Восточно-Сибирский университет. Учился успешно и с огромным удовольствием, не пропускал ни единой лекции. Будущий светило медицины нищенствовал, получая 6 рублей стипендии, из них 4,5 рубля тратил на питание, а 1,5 рубля — на оплату съемной комнаты.

От голода у Федора часто кружилась голова. Однако он подрабатывал фельдшером. На втором курсе наконец сбылась его мечта — побывать в Ленинграде. Но после поездки юноша подхватил сразу два тифа — брюшной и сыпной. Возможно, мир никогда бы не получил такого гениального хирурга, если бы не старания Верочки — однокурсницы Федора. Она выходила больного и буквально вытащила его с того света. Стоит ли удивляться тому, что молодые люди поженились. На третьем курсе у них родилась дочка Татьяна.

Здоровье было слабое

Здоровье Федора после тифа оставалось слабым. Поэтому по рекомендациям врачей молодая семья Угловых переехала в более благоприятный климат — в Саратов. Оба перевелись в Саратовский университет и успешно окончили его. Врачей с дипломами отправили поднимать медицину в провинцию — в село Кисловка, где-то на Волге. Условия в больнице были скромные. Не хватало лекарств, инструментов для операций. Но это не мешало Федору спасать людей. Одно плохо: его здоровье оставляло желать лучшего. Решили переехать туда, где теплее, — в Абхазию. На юге Федор подхватил тропическую лихорадку. Никакой климат не мог исправить ситуацию. Угловы снова упаковали чемоданы и поехали в Ленинград. Там Федор поступил в интернатуру при больнице Мечникова, затем в аспирантуру медицинского института. Защитил кандидатскую и докторскую диссертации, написал свои первые работы и остался на кафедре хирургии.

УГЛОВ ИСКРЕННЕ СЧИТАЛ, ЧТО СЕМЬЯ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ДОЛГО, ПОТОМУ ЧТО ТЫ НУЖЕН ЖЕНЕ, ДЕТЯМ, ВНУКАМ...

На фронт его не взяли

Финская война внесла свои коррективы. Углов стал хирургом медсанбата. Опыт проведения операций в военно-полевых условиях был для Федора особенно ценен. Когда началась Великая Отечественная война, на фронт Углова не взяли. Слишком много было хронических заболеваний: болела спина, постмалярийный гепатит, гастрит... Тогда Углов сознательно остался в осажденном Ленинграде. И все 900 героических дней и ночей жизни блокадного Ленинграда провел у операционного стола. Голодал наравне со всеми жителями, получал такой же паек хлеба — и ни грамма больше. И выполнял сложнейшие операции. Стены больницы сотрясались от взрывов, сыпалась штукатурка, летели обломки мебели и стен, а Углов продолжал оперировать, закрывая своим телом очередного пациента на операционном столе.

Каждый день он совершал подвиг

Однажды, едва Углов обработал рану перед началом хирургической манипуляции, как от взрыва погасло электричество. В операционной стало темно. Пришлось идти в подсобку за керосиновой лампой. Свет от нее был слабый, но раненый уже на столе истекал кровью. Медлить нельзя! Хирург берет скальпель... Рядом с больницей снова взрыв. Стекла разлетаются по операционной. Медсестра роняет скальпель на пол... Других стерильных нет... И тут Федору пригодился опыт работы в военно-полевых условиях на финском фронте. Он попросил лезвие для безопасной бритвы. Взяв его длинным зажимом, начал работать. Эта операция закончилась глубокой ночью.

После войны о ленинградском хирурге Углове узнали зарубежные врачи. А его интересовало, какой за границей используют наркоз. Ведь он позволял проводить более сложные операции.

Руки Углова были нежными

То, как он заботливо делал анестезию, мастерски выполнял швы, считали настоящим чудом. Об этом писали в газетах, а коллеги рукоплескали ему после операций. Причем одинаково работал обеими руками. Он мог, например, левой рукой зажимать артерию и одновременно правой рукой работать скальпелем. Мастерство пришло не сразу. Еще будучи студентом, Федор оттачивал движения — делал узлы.

Он хотел дожить до 2054 года

Федор Григорьевич перенес в молодости брюшной и сыпной тиф, позднее — малярию. После такого прошлого, казалось бы, нет шансов рассчитывать на долгую жизнь. Возможно, это побудило Углова заняться здоровьем. Он разработал свою систему долголетия и планировал встретить 2054-й год. Эта мечта не сбылась, но Федор Григорьевич всего 3 месяца не дожил до своего 104-го дня рождения. Он продолжал водить машину, оперировал на втором столетии, не болел простудными заболеваниями, обливался холодной водой, ежедневно делал 100 приседаний и очень много ходил пешком. А еще был ярым противником алкоголя. Он убеждал, что нельзя давать детям кефир, потому что в нем тоже есть определенный процент спирта.

О системе долголетия Углова

Академик Федор Григорьевич Углов придерживался нескольких принципов.

■ **Полный и абсолютный отказ от алкоголя.** Ни «праздничных доз», ни ложечки бальзама «для согрева» в чай — ни грамма того, что содержит спирт. Речь, в том числе, и о микстурах, настоянных на водке. Углов не только никогда не пил алкогольных напитков, он их даже не пробовал. Когда его спрашивали, неужели ни разу не пригубил рюмочку хорошего коньяка или бокал вина, он отвечал: «А зачем? Разве без этого жизнь плоха? Если и что-то пить до дна, так только любовь своих близких да радость от того, что в сто лет можешь заниматься любимым делом».

Трезвому образу жизни способствовало и чувство ответственности. Углов говорил: «Хирург должен быть всегда наготове, как воин». Федора Григорьевича действительно могли вызвать к больному и в выходные, и ночью. По словам Углова, даже мизерная капля спиртного помешала бы успешно провести операцию.

■ **Умеренность в питании.** Как и абсолютное большинство других долгожителей, Углов предпочитал вставать из-за стола слегка голодным — привычка из детства. Его мать приучала большую семью к тому, что вредно есть досыта. Став врачом, Углов убедился в материнской мудрости. Выходить из-за стола немного голодным — закон человеческой физиологии. Когда человек проглатывает первую порцию пищи, она оттягивает желудок вниз. Постепенно он наполняется. Затем при переваривании пищи начинает сокращаться, еда поднимается выше — к диафрагме. Если в желудке сверху нет свободного места, он растягивается, появляется отрыжка. Это первый симптом переедания.

■ **Ежедневные приседания.** Когда-то над призывами Углова «Приседать, приседать и приседать!» посмеивались. Сейчас мало кого удивишь такой рекомендацией, потому что польза приседаний очевидна. Доктор Бубновский называет это основным упражнением для «первого этажа тела», то есть для ног и таза. Приседания сохраняют коленные суставы здоровыми,

Памятка российскому долгожителю от академика Углова

* Люби Родину и защищай ее. Безродные долго не живут.
* Люби работу. Физическую тоже.
* Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
* Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
* Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
* Сохрани свой нормальный вес, чего бы это ни стоило. Не переедай!
* Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
* Не бойся вовремя пойти к врачу.
* Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
* Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы тела.
* Люби свое тело, щади его.
* Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

Цифры и факты

* Федор Углов выполнил около 10000 операций, в том числе на сердце, легких и пищеводе.
* Он основал ведущий в стране НИИ пульмонологии.
* 40 лет руководил кафедрой госпитальной хирургии.
* Один из основоположников отечественной легочной и кардиохирургии.
* Первым стал проводить операции по удалению части легкого при гнойных заболеваниях. И это позволяло пациентам полностью выздороветь.
* Отец 4 детей (3 дочери и сын).
* Последний раз стал отцом в 65 лет.
* Любимая цитата Углова: «Делай добро. Зло, к сожалению, само получится».

улучшают в них питание и помогают омывать их жидкостью.

■ **Поставь цель и всю жизнь к ней стремись.** Это был личный секрет Углова. Но его поддержал бы и любой долгожитель Японии.

■ **Работать творчески до конца дней.** Углову было больше 100 лет, а он не только не уступал молодым хирургам, но и оставался одним из лучших. Дел было столько, что профессор ложился в половине двенадцатого, а вставал в половине восьмого. На дневной сон времени не хватало.

■ **Долголетие дарит семья.** Федор Григорьевич был женат четыре раза. В двух браках у него родилось четверо детей. Углов успел стать не только прадедом, но и прапрадедом. И искренне считал, что семья помогает жить долго, потому что ты нужен жене, детям, внукам...

На семейной даче хозяйка угощала гостей вкусными пирогами, а Федор Григорьевич предлагал собственноручно засоленные грибы. Вместо алкогольных напитков пили чай.

■ **Поддерживать активную умственную деятельность.** Академик Углов прожил долгую жизнь, но деменцией не страдал. А все благодаря тому, что до конца дней занимался научной работой, писал статьи, изучал новые материалы по хирургии. А еще любил петь романсы, читал стихи наизусть. Это лучшая защита от старческого слабоумия.

■ **Надо закаляться.** Федор Григорьевич каждый день обливался ледяной водой из ведра. Этому его научили еще в детстве родители. Он вырос в Сибири в большой крестьянской семье. Вся детвора зимой босиком выбегала на снег, обтиралась им. Это помогало не простужаться. Даже после 100-летнего юбилея Федор Григорьевич купался в озере, которое было рядом с дачей, до поздней осени, пока оно не покрывалось льдом. А зимой окунался в прорубь.

■ **Любить работу. И физическую тоже.** Когда Углова спрашивали, делает ли он специальную гимнастику, Федор Григорьевич отвечал: «Нет». Зато он охотно чистил снег, колол дрова, столярничал, выполнял другие дела по дому. Физический труд считал полезнее спортивных залов.

■ **Уметь владеть собой.** Углов много говорил о том, как важно беречь себя от стресса. Потому что сердцу до всего есть дело. Уж ему ли не знать, как выглядит больное сердце. Надо беречься. Не прокручивать в голове неприятные мысли, не поддаваться унынию. В сложных жизненных ситуациях думать не о том, что произошло и почему, а как в будущем избежать неприятностей. Логический анализ продуктивней самокопания.

Почасовая диета от академика Углова

Как похудеть за 10 дней?

Почасовая диета очистит организм и поможет сбросить лишние килограммы. Если 10 дней подряд придерживаться такой диеты, удастся сбросить 4-5 килограммов.

*** 9 часов** — чашка чая или кофе с одной ложечкой сахара.
*** 11 часов** — 1 крутое яйцо и 8 штук чернослива.
*** 14 часов** — 200 г отварного постного мяса. На гарнир — 100 г капусты или моркови, 1 апельсин.
*** 17 часов** — 30 г сыра и 1 апельсин или яблоко.
*** 20 часов** — можно выпить стакан простокваши или кефира. Через 1,5-2 месяца диету надо повторить.

розмарин

Тоже лекарство

Венки из розмарина надевали на голову студенты Древней Греции и Рима во время занятий, так лучше усваивался материал.

* Запах розмарина повышает иммунитет и убивает микробов в окружающем воздухе. В старину дымящейся веткой розмарина окуривали дома для изгнания негативной темной энергетики.

* Аромат розмарина снимает стресс, помогает «охладить» голову и разрешать конфликтные ситуации миром.

* Розмарин в комнате ребенка избавляет его от дурных мыслей и позволяет легче и охотнее учиться. Аромат розмарина действительно приводит в порядок мысли, улучшает память и помогает сохранить информацию об именах и числах.

* Творческим людям розмарин дарит вдохновение.

* Венки из розмарина надевали на голову студенты Древней Греции и Рима во время занятий, так лучше усваивался материал.

* При нервных расстройствах 300 г листьев розмарина залейте 3 л кипятка, настаивайте ночь. Вылейте настой в полную ванну (температура воды 38-40°С). Время процедуры — 30 минут. Такие ванны тонизируют, поэтому принимать их надо утром.

* Для улучшения зрения неполный стакан листьев и цветков розмарина залейте 1 л сухого белого вина, настаивайте в темном месте 2 суток. Не процеживая, пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* От воспалений в ротовой полости, белей у женщин, вагинального зуда 2 ст. ложки порошка из сушеных листьев и цветков розмарина залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Используйте для полосканий и спринцеваний.

* Листьями розмарина заполните бутылку или баночку, доверху залейте водкой. Настаивайте в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите, остаток отожмите и растирайте настойкой больные места при ишиасе.

Кстати

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ НА ГОЛОВУ ВЕНОК ИЗ РОЗМАРИНА — ДОСТАТОЧНО ЗАЖЕЧЬ АРОМАЛАМПУ С 1-2 КАПЛЯМИ ЭФИРНОГО МАСЛА РОЗМАРИНА.

Пригодится

КАШИЦА из свежих яблок снимет боль при ожогах. Наносите ее тонким слоем на пораженные участки кожи.

ПРИ мочекаменной болезни и полиартрите. Очистите яблоки от кожуры, высушите ее и разотрите в порошок. Залейте 1 ст. ложку порошка стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

УВАС гастрит с пониженной кислотностью? Ешьте утром натощак по 2 зеленых яблока, натертых на мелкой терке, в течение месяца. Завтракать можно через 4 часа.

ЧТОБЫ зубная эмаль стала белее, ешьте кисло-сладкие яблоки.

Не упусти время ***Советы нефролога***

Почки болят по ночам

Боль в спине — симптом различных заболеваний. Как узнать, что болят почки, а не позвоночник или мышцы спины? Для этого нужно хотя бы знать, где они расположены.

ПОЧЕЧНАЯ БОЛЬ ДРУГАЯ...

В отличие от поясничного остеохондроза, почки чаще всего болят ночью. Именно боль в состоянии покоя позволяет предположить диагноз. Если у вас болят почки ночью или в состоянии покоя, то надо немедленно сдать общий анализ мочи и пройти ультразвуковое обследование. Обратите внимание на характер боли. При остеохондрозе боль чаще всего постоянная, усиливается при движении, человек не может двигаться так резво, как раньше. Почечная боль другая. Даже хронические почечные заболевания могут протекать абсолютно безболезненно. Тупая боль может появляться только после того, как застудили почки, — тут уж симптомы появляются незамедлительно.

ИЩЕМ ПРОБЛЕМУ НЕ ТАМ, ГДЕ ОНА ЕСТЬ

Если сильно болит поясница, почки могут оказаться совсем ни при чем. Часто мы ищем проблему не там, где она есть. Практически в 80 случаев из 100 почечные заболевания протекают без боли. Исключение — мочекаменная болезнь. Сильнейшая боль в спине может быть из-за таких болезней, как: опоясывающий лишай, остеохондроз грудного и поясничного отделов позвоночника; панкреатит; холецистит; желчнокаменная болезнь, аднексит (воспаление яичников) у женщин. Все эти заболевания могут давать сильнейшие боли в спине, отдающие в различные отделы брюшной полости. Поэтому не торопитесь с выводами и самостоятельно не лечитесь. Это может привести к тому, что основное заболевание не будет излечено и перейдет в хроническую форму.

ЛУЧШЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ

Думаете, что застудили почки? Как это может проявляться? Вообще-то, застудить почки очень сложно. Они надежно скрыты. Даже если будете находиться на морозе в течение трех часов без одежды, вы не застудите почки. Причины заболевания почек другие. Это воспалительные (вызываются зловредной микрофлорой); функциональные (происходит изменение структуры почек и их работы); деструктивные (камни в почках, амилоидоз) и врожденные.

Если человек застудил почки и через несколько часов появились симптомы пиелонефрита, это означает только одно: в почечных лоханках началось обострение хронического воспалительного процесса. Лечат хронический и острый процесс поразному, поэтому ошибка врача может очень дорого стоить пациенту. Кстати, симптомы остеохондроза доктора нередко путают с почечными заболеваниями. Если почки болят, а симптомы указывают на остеохондроз, нужно сделать специальные обследования, чтобы убедиться, что с почками все нормально. Тут лучше чуть-чуть перестраховаться, чем потом с сожалением думать об утраченном здоровье.

О. В. Соколов, нефролог, врач высшей категории

Думай, думай

СИМПТОМЫ ОСТЕОХОНДРОЗА ДОКТОРА ЧАСТО ПУТАЮТ С ПОЧЕЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. НУЖНЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ ОДНО ИЛИ ДРУГОЕ.

Для вас, мадам

О побочных эффектах таблеток «от детей»

Большинство из них появляются в первые месяцы приема противозачаточных таблеток и постепенно проходят.

■ Скачки настроения и низкое либидо. Таблетки могут влиять на настроение и снижать сексуальное влечение у 15% женщин. В таких случаях препараты с низким уровнем прогестерона и коротким интервалом между курсами подходят лучше, но это нужно обсудить с врачом.

■ Выделения. Между критическими днями у некоторых женщин появляются выделения или меняется их привычный режим. Обычно это проходит в течение трех месяцев. Если нет, нужно обратиться к доктору.

■ Головная боль, озноб, тошнота. Эти симптомы могут зависеть от того, когда женщина принимает таблетки. Например, их не стоит пить на голодный желудок, желательно принимать в одно и то же время и запивать водой.

■ Боль в груди. Дискомфорт в области груди может появиться в первый месяц приема новых таблеток. К специалисту стоит пойти, если изменился цвет сосков или боль очень сильная.

■ Самым опасным эффектом приема противозачаточных таблеток считается образование тромба, но это очень редкий побочный эффект.

И. Н. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории

МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ ВЫШЛИ ЗАМУЖ, ЧТОБЫ НЕ ПРОВОДИТЬ ВЕЧЕРА В ОДИНОЧЕСТВЕ. И ПО ТОЙ ЖЕ ПРИЧИНЕ РАЗВЕЛИСЬ.

При миоме матки

Приготовьте сок примерно из 10 штук картофеля розового цвета и принимайте его по 1/2 стакана утром натощак. Курс лечения — 6 месяцев, затем перерыв на 4 месяца, и повторите курс. Используйте только свежеприготовленный сок. Средство применяется в качестве дополнения к основному лечению, назначенному врачом.

ЛАПША

из писем читателей

Мне жутко хочется изменить мужу. Вот выйду замуж, тогда оторвусь!

Елена, Воронеж

***

В постели с Мишей мы оказались случайно, а утром узнали друг друга и обрадовались.

Лариса, Ростовская обл.

***

Не знаю, от кого — от Антона или Дениса, но внутри меня определенно завелся ребенок.

Анжелика, Ярославль

Цифры и факты

■ СЕКС СЖИГАЕТ ПРИМЕРНО СТОЛЬКО ЖЕ КАЛОРИЙ В МИНУТУ, СКОЛЬКО ГЛАЖКА ОДЕЖДЫ.

■ 32% ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ СЕБЯ МЕНЕЕ ПРОДВИНУТЫМИ В ИНТИМНОЙ СФЕРЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

Засиживаться нельзя ни в коем случае — аденома сразу же напомнит о себе

Давно заметил: если у человека что-то наболело, он тянется к людям, ему хочется выговориться. Вот и мне захотелось рассказать о своем поединке с аденомой. Началось все после того, как обмыли с друзьями на работе мой отпуск. Потом вечером дома добавил еще пару кружек пива, посидел на холодной скамейке... Уже часов в 10 вечера застопорилось мочеиспускание, заклинило намертво. Не спал всю ночь. Надеялся, что отпустит. Утром сын отвез в больницу, и только в 3 часа дня катетер облегчил мое состояние. Лечащий врач посоветовал не спешить на операционный стол, составил план лечения. Все рекомендации я выполнил. Стало легче. Но на этом не остановился. Теперь поддерживаю здоровье народными методами.

Чай пью только с крапивой — по рецепту знакомого, который так справился с аденомой простаты. Занимаюсь йогой — засиживаться нельзя ни в коем случае — аденома сразу же напомнит о себе. За час до сна обязательно гуляю, прохожу примерно 2 км. Еще грызу тыквенные семечки — они полезны для мужского здоровья в целом. Крепкое спиртное пью только на семейных праздниках, не больше 100 грамм, пива — ни грамма. Вот такими нехитрыми методами удается держать аденому в узде, и пока она меня «слушается».

Виктор Иванович, Тамбовская обл.

Мужские проблемы — *Для тех, кому за...*

Был как стрела, станет как лук

ЧТО СО ВРЕМЕНЕМ МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ С МУЖСКИМ ДОСТОИНСТВОМ.

1 Вялость члена. Это неизбежно по мере старения мужчины и связано с потерей мышечной массы. Поправить ситуацию можно с помощью популярной пластической операции на мошонке. Кроме того, правильное питание и физкультура отсрочат эту неприятность.

2 Уменьшение размера. Нормальные клетки, когда-то крепкие и здоровые, заменяются неэластичными тканями, которые буквально скукоживают половой член.

3 Изгиб. Пришла осень жизни, а вместе с ней — изгиб пениса влево или вправо. Из-за повторяющихся травм (во время вроде бы невинных занятий спортом и сексом) в тканях члена накапливаются микрошрамы. И происходит это асимметрично. Когда-то он был как стрела, а станет как лук. Хорошо еще, если не как вопросительный знак — и такое бывает. К счастью, сегодня существуют инъекции, которые помогают избавиться от микрорубцов, — инъекции ботокса ниже пояса.

4 Эректильная дисфункция. Это как сердечный приступ у пениса. Ее профилактика похожа на профилактику инфаркта: правильное питание, занятия спортом — и все будет в порядке. У врачей есть много средств от эректильной дисфункции, начиная от таблеток и инъекций и заканчивая имплантатами. Но если регулярно читать «Айболит» и придерживаться его советов, то это не понадобится.

5 Возможно появление рака. Поэтому надо знать симптомы рака простаты и яичек. Любые странные бляшки, покраснения или высыпания, увеличение органа в размере, кровь в моче или сперме — повод поспешить к врачу. Также помните о раке кожи — он запросто может появиться ниже пояса, поэтому обращайте внимание на новые родинки (после 30 лет им вообще не положено образовываться). Наконец, не забывайте про гигиену: образующаяся под крайней плотью смегма — самый сильный канцероген, производимый организмом.

С. М. Назаров, андролог-сексолог, кандидат медицинских наук

Месячные пропали...

На приёме у гинеколога

ИЗ-ЗА ДИЕТЫ НАРУШИЛСЯ ЦИКЛ

Долго сидела на диете. Килограммы ушли, а с ними и месячные. Сейчас ем все, но цикл не восстанавливается. Что делать? Смогу ли я забеременеть?

Ксения, Челябинская обл.

Быстрое похудение нередко приводит к нарушению цикла, поскольку резкое снижение веса вызывает сбой в эндокринной системе. Чтобы восстановить менструальный цикл, обратитесь к гинекологу-эндокринологу. Но если планируете в будущем иметь детей, от изнурительных диет надо отказаться. При отсутствии месячных зачатие маловероятно.

НАБЛЮДАТЬ ИЛИ ОПЕРИРОВАТЬ?

У меня обнаружили кисту на левом яичнике (8 см). Врач предлагает 2 месяца пить таблетки, чтобы посмотреть, уменьшится киста или нет. А я думаю, что нужно срочно делать операцию, так как в ближайшем будущем планирую беременность. Как правильно поступить?

Самира, Казахстан

Ваш доктор прав. Нужно 3 месяца принимать гормональные контрацептивы, после чего на 5-7-й день цикла сделать УЗИ и посмотреть на состояние кисты. Возможно, она функциональная и пройдет сама.

ВЫСКАБЛИВАНИЕ — ЭТО ЛЕЧЕНИЕ?

Является ли при железистой форме гиперплазии оперативное выскабливание методом лечения? Моей маме сделали их уже несколько, а эффекта нет.

Жанна Р., КБР

Выскабливание — это диагностическая процедура. Лечение же назначается по результатам гистологии. После выскабливания обязательно должна быть проведена терапия. Назначают ее только на очной консультации. Поэтому нужно с результатами гистологии после выскабливания обратиться к гинекологу и получить назначения.

О. П. Лысова, врач-гинеколог

Рефлюкс-эзофагит у ребёнка

Часто жалобы со стороны верхних дыхательных путей являются единственными жалобами при рефлюкс-эзофагите. Поэтому, если лор при осмотре вашего ребенка вдруг скажет «Я ничем не могу вам помочь, идите к гастроэнтерологу», — не удивляйтесь.

Что такое рефлюкс-эзофагит?

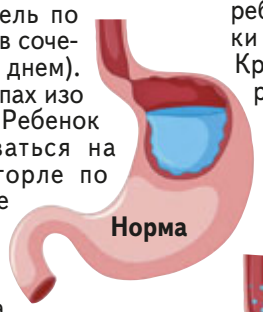
Рефлюкс-эзофагит еще называют ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь), а также (это уже отоларингологи называют) ларингофарингеальный рефлюкс и назофарингеальный рефлюкс. Суть болезни в том, что содержимое желудка забрасывается обратно в пищевод и небольшое его количество доходит до задней стенки глотки и иногда попадает в гортань. Причина — несостоятельность пищеводного сфинктера и нарушения моторики желудка. Чаще всего это происходит во время сна, то есть когда ребенок находится в горизонтальном положении.

Желудочное содержимое, даже у детей, содержит соляную кислоту. Поэтому при регулярных забросах содержимого желудка в пищевод на задней стенке глотки и в гортани формируется привычный химический ожог. Как следствие, появляются симптомы раздражения задней стенки глотки и гортани — навязчивое сухое неглубокое покашливание и охриплость голоса. Конечно, слизистая оболочка задней стенки глотки, носа и носоглотки пытается как-то защититься. А так как умеет это делать одним-единственным способом — вырабатывать слизь, то скоро родители начинают жаловаться на непроходящий насморк у ребенка и постоянное стекание слизи по задней стенке глотки. Если на все это садится инфекция (а на обожженную кислотой слизистую она садится быстро и охотно), у ребенка формируется еще и инфекционный ринит, синусит или назофарингит. У 43% детей с хроническим назофарингитом или частыми синуситами в основе всего как раз имеется рефлюкс-эзофагит.

Лор-врачи поначалу начинают лечить это как инфекционный процесс — каплями в нос, противовоспалительными спреями, физиотерапией. Но такое лечение дает либо временный эффект, либо не дает никакого.

Когда нужно задуматься

Рефлюкс-эзофагит у детей и взрослых отличается. Поэтому жалуются на боль за грудиной и изжогу дети очень редко. А единственные симптомы видят как раз лор-врачи. Это частое навязчивое сухое неглубокое покашливание, охриплость голоса. Влажный кашель по утрам (иногда в сочетании с сухим днем). Неприятный запах изо рта по утрам. Ребенок может жаловаться на першение в горле по утрам, которое проходит после выпитой жидкости или после завтрака.



У малыша шумное носовое дыхание (иногда храп по ночам) и по задней стенке глотки стекает слизь. Ребенок перенес недавно энтеровирусную инфекцую с рвотой или у него случаются частые эпизоды рвоты, вызванные другими причинами. У малыша дискинезия желчевыводящих путей.

Особенно нужно насторожиться, когда лечение, назначенное лором, не дает результатов.

Если обнаружили хотя бы несколько из перечисленных причин, на консультацию гастроэнтеролога лучше согласиться сразу же.

Как ставят диагноз детям

Конечно, доктор должен помять живот, поговорить с вами и, возможно, даже назначить УЗИ или анализ кала (или то и другое вместе). Но самую точную информацию дают специальные обследования.

Гастроскопия. Достоинства этого метода очевидные. Врач может сразу увидеть всю слизистую оболочку и желудка, и пищевода и не только подтвердить диагноз рефлюкса, но и найти его причину. Недостатки в том, что гастроскопия у детей проводится под наркозом, который сам по себе имеет какие-никакие, а риски, и к которому ребенка тоже надо готовить.

Суточный pH-мониторинг (то есть суточный замер pH в желудке и носоглотке). Это два зонда, один из которых — на сутки! — устанавливается в носоглотке ребенка, другой — тоже на сутки — в пищеводе и желудке. Кроме того, что ребенка, который это выдержит, очень трудно себе просто представить, суточный pH-мониторинг может просто не дать никаких результатов.

Водно-сифонная проба. Это самый простой и, наверное, самый действенный из методов. Состоит он в том, что ребенку дают выпить некоторое количество жидкости. После чего в лежачем положении выполняют УЗИ брюшной полости. На УЗИ желудок и та часть пищевода, которая находится в брюшной полости, видны очень плохо. А вот выпитая жидкость видна очень хорошо. И видно, как она затекает из желудка обратно в пищевод.

И. Н. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач I категории

«Ты не девочка, ты — Сергеевна!»

Сынок Андрюша взял детский набор доктора и пытается меня «вылечить»: «Дыши, не дыши...» Потом берет ложку с воображаемой микстурой и пытается засунуть мне ее в рот. На что я, упираясь, возражаю, что микстура горькая, начинаю хныкать. На это Андрей с возмущением говорит: «Ты что? Ты же не девочка, ты Сергеевна!»

Ольга Сергеевна, Орел

«Я не для тебя плачу, а для бабушки»

Как-то вечером напомнила внуку Алеше, что уже поздно и пора выключать телевизор. Леша в рев, просит еще 5 минуток посмотреть мультики. Слезы капают с горошину, у меня сердце сжимается, но не поддаюсь. И тут дедуля подает голос: « Лешик, ну что же ты из-за ерунды так горько плачешь?» Внучок поворачивается к деду и абсолютно спокойным голосом произносит: «Деда, я вообще-то не для тебя плачу, а для бабушки». И снова в рев, и слезы с горошину...

Нина Егоровна, Ульяновская обл.

«А дядька из шкафа ушёл?»

Чтобы отучить маленькую дочь лазить в шкафу и перерывать вещи, я сказала, что там злой дядька сидит. Ну сказала и сказала. Как-то вечером сидим с мужем смотрим телевизор, и тут дочь заходит и спрашивает: «Мам, а дядька из шкафа уже ушел?» Долго потом пришлось объяснять мужу, что к чему.

Раиса, Татарстан

Бабушкины рецепты

С кашлем справится отвар калины

Разотрите 2 ст. ложки ягод калины в кашицу. Поместите их в эмалированную емкость и залейте стаканом кипятка. Прогревайте на водяной бане 15 минут. После отвар процедите. Добавьте 200 мл теплой кипяченой воды. Давайте кашляющему ребенку по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

На миндалинах гнойные пробки?

Смешайте 1/2 стакана сока лука с 2 ст. ложками меда. Намотайте на черенок ложки бинт, закрепите его ниткой и, обмакнув в полученный раствор, несколько раз смажьте горло. Затем смочите 2 горчичника в этом же растворе, прилепите на подошвы ног. Наденьте шерстяные носки и на час укутайте ноги шарфом.

Прикинь на себя — ***Авторитеты дают советы***

Почему мы кричим на детей

Многим родителям знакома ситуация, когда ребенок словно нарочно начинает выводить их из себя. Скажешь: «Не трогай!» — обязательно потянется к запретному, «Стой на месте!» — завертится как юла...

В результате терпение лопается, и в адрес малыша раздаются крики. Как справиться с раздражением и не срываться на ребенка? Осознать настоящую причину своего поведения — это уже шаг к успеху.

■ **Эмоциональная разрядка.** Споры с начальством, семейные неурядицы, недосыпание — вот основные причины раздражения. Малыш просто становится последней каплей. И вместо того, чтобы выяснять отношения с начальством или договариваться с мужем, вы срываетесь на нем. Здесь главное — понять, что ребенок не может и не должен нести ответственность за нашу жизнь, быть «громоотводом» для родителей. Не устраивает работа? Меняйте! Испортились отношения с мужем? Налаживайте! С помощью крика эти ситуации не разрешатся. А напряжение лишь возрастет от нарастающего чувства вины.

■ **Подсознательный страх,** боязнь оказаться неидеальной мамой. Как будто есть такие, у которых ребенок всегда послушен, в доме идеальный порядок, а у самой мамы безупречный внешний вид. Сталкиваясь с реальностью — капризами, плохим самочувствием, женщина страдает: «Почему он так себя ведет? Наверное, я неправильная мама!» И это вызывает раздражение в адрес «диверсанта», разрушившего недостижимый идеал.

■ **Завышенные ожидания.** Стоит только задуматься, и станет понятно, как много мы требуем от крошечного человечка! Хотим, чтобы он всегда чувствовал наше состояние и настроение, подстраиваясь под него («Я устала, а он пристает!»). Требуем образцового порядка и чистоты. А откуда им взяться при огромном любопытстве и несовершенстве координации ручек и ножек? А порой ожидаем от ребенка железного самообладания, как будто сами безупречно владеем эмоциями. Злость появляется именно тогда, когда ребенок ведет себя естественно, а не так, как мы хотим.

В. П. Солнцева, детский психолог

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

УЖЕ ТРИЖДЫ БЫЛА У НЕВРОЛОГА И РЕВМАТОЛОГА

Примерно в течение полугода у меня периодически появляется слабость в руках и ногах. Пару месяцев назад добавились ощущения, будто ноет тело (руки, ноги, живот) или кожа (точно не могу описать, но неприятно: будто после солнечного ожога к коже прикасается одежда). За это время трижды была у невролога и ревматолога, сдавала анализы. Врачи ничего толком сказать не могут, ставят диагноз вегетососудистая дистония — и все. Постоянно чувствую слабость, разбитость. Во время месячных и овуляции состояние ухудшается. Сейчас эти ноющие ощущения не дают покоя. Стала нервной, постоянно хочу двигаться. Еще бывают ноющие боли то в области груди, то в спине. Не знаю, куда идти и что проверять. Написала в надежде, что кто-нибудь подскажет, что со мной.

Елена, Уфа

КТО ДЕЛАЛ УКОЛЫ ОТ АРТРОЗА?

Колено у меня болит давно, только до врача дойти все не было времени. Наконец дошла, сдала анализы, сделала МРТ. Врач поставил диагноз артроз. Пропила пару курсов таблеток, но особых изменений пока нет. С врачом обсудили этот момент, он как вариант предложил уколы. Вроде они эффективнее таблеток и точно должны помочь. Теперь передо мной стоит дилемма — соглашаться на уколы или нет? Может, кто-то лечил артроз уколами? Помогло ли это? Заранее спасибо всем за отклики и здоровья вам!

Екатерина, Пензенская обл.

ДОЧКА НАЧАЛА КУРИТЬ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Моей дочери 14 лет. В прошлом учебном году она начала опаздывать на уроки. За это ее поставили на внутришкольный контроль и вызвали меня в школу. Классный руководитель сказала, что у дочки снизилась мотивация к учебе, она стала несобранной, безответственной. Я поговорила с дочкой сама, потом и папа, в том числе и о предстоящем поступлении в вуз, необходимости задуматься о дальнейшей жизни, планах на будущее. Вроде дочка все поняла, обещала, что будет больше времени уделять учебе. И мы успокоились...

Но в начале этого учебного года позвонила классная и сказала, что дочку завуч застала в туалете, где было накурено. От нее пахло, но сигареты завуч не нашла. Дочь убеждала меня, что не курила, но потом все-таки призналась, что курила. Правда, не в туалете, а на улице.

Меня пригласили в школу на беседу. Теперь не знаю, как себя вести. С одной стороны, понимаю, что дочь неправильно себя ведет. При этом она даже не может объяснить причину, побудившую ее взять в руки сигареты. Не может проанализировать свои поступки и объяснить, почему так себя ведет. На мои вопросы лишь отвечает: «Я не знаю». Говорит это совершенно искренне. Я верю дочке, понимаю, насколько ей сейчас сложно осознать себя взрослой, понять свою ответственность. Но боюсь сама что-то упустить, неправильно себя повести по отношению к дочери. В то же время хочется ее защитить перед учителями. Учится дочка хорошо, без троек, занимается спортом. Характер у нее сложный — это правда. Но она сильная, в ней есть стержень — лидер в классе. Думаю, таким поведением дочь старается занять лидирующее положение не только среди одноклассников, но и в школе. Но как объяснить ей, что авторитет надо завоевывать лучшими своими качествами, а не худшими, если среди ее сверстников крутым считается пить, курить и гулять? Может, перевести дочку в другую школу? Но она должна научиться противостоять плохому влиянию сейчас, иначе боюсь, что будет поздно. Может, это пройдет? Кому знакома такая ситуация? Поделитесь опытом, как справились?

Анна, Ростовская обл.

Врач говорит, что мне помогут только таблетки

Анализ крови показал у меня высокий холестерин. Сходила к врачу, послушала его тревожные речи. Поклялась, что буду послушной и прилежной, питаться рыбкой и птичкой. Доктор на меня посмотрел как на идиотку и сказал, что для меня все это как мертвому припарка, потому что у меня это на 100% наследственное. Мол, таким «везунчикам» помогут только таблетки. В общем, я была в шоке. Врачу сказала, что мне надо пару месяцев, чтобы привыкнуть к этой мысли, сдать еще анализ (а вдруг перепутали?), и тогда приду за назначением статинов. Поэтому и пишу в газету, чтобы во всем разобраться. Кто принимает статины? Есть побочные эффекты? Какие таблетки лучше, а какие хуже? И действительно без них не обойтись?

Наталья, Московская обл.

Я НЕ ЖИВУ, А ВЫЖИВАЮ С ДВУМЯ ДЕТЬМИ В СЕЛЕ

Работы никакой нет. Перебиваюсь случайными заработками. Дом с печным отоплением, но нет денег, чтобы купить дрова. Ходим в лес, собираем валежник, чтобы не замерзнуть от холода зимой. Едим в основном то, что растет на огороде, — картошку, морковь, свеклу, капусту. Я получаю пособие на детей — всего 2 тысячи рублей. У меня больные сосуды, сердце, густая кровь. Да и у детишек проблемы со здоровьем — больные желудки из-за плохого питания. Много денег нужно на лекарства и витамины. Нужны любые продукты, бытовая химия, лекарства «Тромбо АСС», «Мастодинон», «Магнелис B_6», витамины «Ундевит». Помогите, пожалуйста, во имя Господа. Я верующая, буду молиться обо всех на богослужении в церкви.

Светлана Михайловна Трофименко, ул. Солнечная, 8, с. Старый Тяжин, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652253, тел. 8-904-570-66-51, после 18 часов

Есть такой диагноз — целиакия *Ждём откликов*

Нельзя есть хлеб. Ну как жить?

Все началось с того, что по ночам не могла уснуть из-за вздутия живота, чувства распирания. Потом заметила, что, если не есть во второй половине дня, ночью спать можно. Так продолжалось примерно месяца три.

ВРАЧИ РЕШИЛИ, ЧТО ЭТО ДИСБАКТЕРИОЗ

В поликлинику не обращалась — считала, что меня просто отправят восвояси с такими жалобами. Но спать хотелось, есть тоже. Поэтому пошла. Почему-то решили, что у меня дисбактериоз. Хотя я антибиотики на тот момент сто лет как не употребляла. Питалась всегда свежеприготовленным, отравлений и кишечных инфекций тоже не было очень давно. Ладно, пролечилась, но легче не стало. Единственное, что я заметила — если пить «Мезим», пучит меньше. Через какое-то время начались то поносы, то запоры, а потом еще и понос со слизью (то с черными прожилками, то с белесыми, то с прожилками крови). После этого меня положили в больницу на обследование для исключения неспецифического язвенного колита.

Прошла обследование: ФГДС, колоноскопия, ирригоскопия. Все хорошо и просто замечательно за исключением антрального гастрита с хеликобактером. Сдала еще кровь на антитела к трансглютаминазе — тоже все хорошо. В итоге поставили диагноз синдром раздраженного кишечника. Назначили «Дюспаталин» и «Креон».

ПРОШЕЛ ЕЩЕ ПРИМЕРНО ГОД

Лучше не становилось: боли, метеоризм, понос. Еще постоянный насморк, отит, с месячными перебои, ноги крутит и сводит, нервная стала. После каждого похода в туалет истерика из-за поноса. В общем, то еще состояние. При очередном визите к лору взяли общий анализ крови, а там гемоглобин — 87 г/л. Гематолог поставил диагноз железодефицитная анемия. Пока ходила по поликлинике, заглянула к гастроэнтерологу. Обследовали методом исключения: гематолог, инфекционист, эндокринолог...

ПРИДЕТСЯ УЧИТЬСЯ ЖИТЬ С ЦЕЛИАКИЕЙ

В итоге озвучили диагноз: целиакия (непереносимость белка глютена, который содержится почти во всех крупах), хронический антральный гастрит, холецистит. Перешла на безглютеновую диету, стул нормализовался, а вот метеоризм не прошел. Лечение хеликобактера перенесла тяжело. От антибиотиков язык стал черным, снова появился жидкий стул. Все это пролечила, сейчас закрепляю результат. Очень надеюсь, что состояние стабилизируется. Хотя понимаю где-то в глубине души, что к абсолютной норме вряд ли уже вернешься. Этот метеоризм, эти боли (то в животе, то в спину отдает, то ноги сводит), эта периодическая тошнота, и горечь, и изжога, и отрыжка... В общем, не очень романтический набор. И туалета боюсь: чуть потянет, у меня уже глаза от страха вылезают. Но хотя бы появилась какая-то определенность. Я была даже рада, когда узнала, что у меня целиакия. Потому что хоть что-то стало ясно.

Теперь буду учиться жить с целиакией, постараюсь ее обуздать. Если у кого-то есть советы, как это сделать, напишите, пожалуйста, в «Айболит». Как я поняла, врачи мало знают об этой болезни. И ничего толком посоветовать не могут. Особенно меня волнует, как питаться. Буду ждать откликов, ибо надеяться больше не на кого.

Любовь Р., Воронеж

К читателям

Целиакия — малоизученная болезнь. Поэтому важна любая информация, которая сможет облегчить жизнь людей, столкнувшихся с нею. Напишите, как вы справляетесь с целиакией, чем питаетесь, как вам удается обходиться без хлеба и круп. Ваши советы могут сделать больше, чем рекомендации врачей, и оказаться спасительными для кого-то.

Здоровье — не всё! Но всё без здоровья — ничто!

О бандажировании желудка

Затянула себе пояс

Для Полины из Смоленской обл., автора письма «Кто решился на шунтирование желудка, отзовитесь» («Айболит» №18 за 2020 г.), и не только.

То худела на 15 килограммов, то набирала 25

Передо мной стоял выбор — сделать шунтирование или бандажирование желудка. Я выбрала второй вариант, так как эта операция проще. Решилась на бандажирование, когда поняла: больше половины своей жизни безрезультатно борюсь с лишним весом. При росте 163 см весила 89 кг — и это после жесткой диеты! Похудеть не получилось ни на диетах, ни в фитнес-клубе, ни на таблетках, подавляющих аппетит. Подсчет калорий, голодание и тренировки приносили временный успех: то худела на 15 кг, то набирала 25. Когда появилась одышка, заболели суставы и позвоночник, я решилась на операцию. Стала искать хорошую клинику. Учреждения, где уже по телефону соглашались делать операцию и называли сумму, отмела сразу. Как можно давать утвердительный ответ, даже не видя пациента?! Из тех, что пригласили на консультацию, выбрала две — поближе к дому. После любой операции возможны осложнения, поэтому должна быть возможность сразу приехать в клинику.

Неделю я готовилась к операции

Врачи объяснили, что операции по уменьшению желудка показаны, когда индекс массы тела превышает 35. Чтобы вычислить его, надо разделить свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Мой индекс массы тела составлял 33,5. «Манжета вам не нужна», — с этих слов врач начал консультацию (манжета — это своего рода кольцо, которое надевают на желудок при бандажировании, оно делит орган на две части, как песочные часы). Но мой график веса, дневник питания и фитнеса за несколько лет подтверждал, что я вот-вот дойду до критической массы. И врач согласился на операцию.

Кроме заключения терапевта и обычных анализов, мне предстояло сделать флюорографию, ЭКГ, гастроскопию, рентген желудка и анализы крови на протромбин, гепатиты и ВИЧ. Всю неделю нужно было придерживаться диеты: минимум жиров, мясо — только куриное, суп — овощной, молоко — обезжиренное, плюс овощи и фрукты каждый день. Такая диета помогает уменьшить размеры печени. У людей с лишним весом она часто увеличена, что мешает операции. Последний раз можно было поесть не позднее полуночи накануне операции. За 4 дня до бандажирования нужно прекратить прием лекарств, разумеется, обсудив с врачом. Я знала, что любая неточность может погубить все дело, и выполняла все рекомендации.

ОПЕРАЦИЯ ПОКАЗАНА, КОГДА ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА БОЛЬШЕ 35. ЧТОБЫ ВЫЧИСЛИТЬ ЕГО, НАДО РАЗДЕЛИТЬ ВЕС В КИЛОГРАММАХ НА РОСТ В МЕТРАХ, ВОЗВЕДЕННЫЙ В КВАДРАТ.

Есть уже было можно, но не хотелось...

В клинику приехала в 9.30 утра. Осмотр, необходимые бумаги, душ — и на каталке отвезли в операционную. Операцию делали под общим наркозом 1,5 часа. Заодно мне удалили камни в желчном. Проснулась я в 6 часов вечера в реанимации с капельницей в руке. Никаких особенных ощущений. На животе, где делали проколы, были пластыри. Сразу вспомнила слова врача: чтобы не провоцировать осложнения, после операции нужно двигаться! Вместе с медсестрой дошла до туалета, заодно убедилась, что ничего не болит.

Через несколько часов капельницу убрали, я стала пить воду. Правда, время от времени подташнивало, поэтому вечером дали противорвотное. На следующий день уже можно было есть, но не хотелось. В клинике я провела трое суток.

ДАЖЕ С МАНЖЕТОЙ НАДО СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТО ЕШЬ. ЕСЛИ ВЕЧЕРОМ НАЕДАТЬСЯ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ХОРОШО «ПРОХОДЯТ» (СЫР, ЯЙЦА, ЙОГУРТ, ШОКОЛАД), ПОХУДЕНИЯ НЕ БУДЕТ.

Котлеты шли легко, а вот мясо нет

Сначала клевала как птичка — по 30 г курицы, ложке салата и гречки 2-3 раза в день плюс пара фруктов или сок. Больше просто не влезало. Постепенно мы с врачом вычислили оптимальный уровень затяжки манжеты. Мои порции увеличились, но чувства голода по-прежнему нет. Уже трудно вспомнить, как раньше все время хотелось есть. С какой скоростью в новый желудок «проваливаются» продукты — дело индивидуальное. Котлеты ем легко, а вот мясо не идет. Нужно прислушиваться к ощущениям: то крекер попробовать, то яблоко погрызть (они у меня также сложно проходят). В день съедаю совсем немного.

После операции на теле остался тоненький гладкий шов около 2 см. Один прокол затянулся бесследно, след от второго похож на маленький прыщик. Правда, под кожей явно нащупывается порт, через который натягивается манжета, но это меня не смущает.

Похудение с манжетой тоже работа

Даже с манжетой надо все равно следить за тем, что ешь. Если вечером наедаться продуктов, которые хорошо «проходят» (для меня это сыр, яйца, йогурт, шоколад), никакого похудения не будет. Ем все, что хочу, но понемногу, без сладостей, сладких напитков и пива. Если съем лишнего, будет рвота. Пришлось научиться вовремя останавливаться, как только чувствую насыщение. Мой максимум еды за один прием — маленькое блюдце без горки.

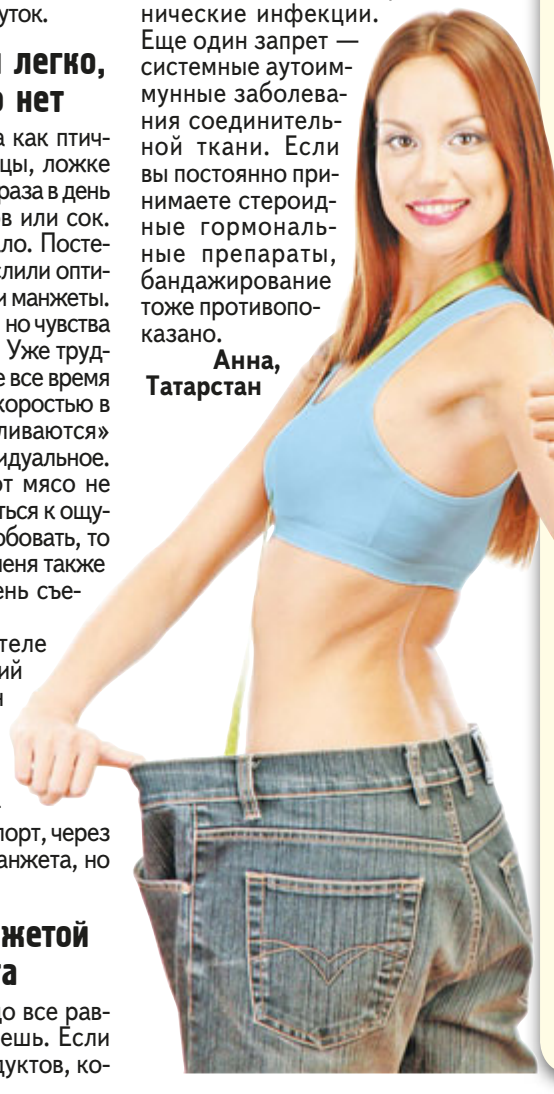
Есть последствия, которые огорчают

Во-первых, грудь уменьшилась с третьего с половиной размера до первого и чуть опала. Во-вторых, из-за того что с манжетой нельзя еду запивать водой, я стала меньше пить, и кожа начала сохнуть. Но точно знаю: самой никогда не хватило бы силы воли, чтобы питаться так, как сейчас. За год после операции похудела на 34 кг, вешу 55 кг, выгляжу отлично, планирую беременность. На этот период бандаж ослаблю, а после родов опять затяну пояс.

Кому нельзя окольцеваться

Операцию не проводят, если вам не исполнилось 18 лет или имеется варикозное расширение вен пищевода, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, серьезные проблемы с сердцем, легкими, печенью или поджелудочной железой, а также есть хронические инфекции. Еще один запрет — системные аутоиммунные заболевания соединительной ткани. Если вы постоянно принимаете стероидные гормональные препараты, бандажирование тоже противопоказано.

Анна, Татарстан



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 000438
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

От геморроя поможет комплексное лечение

Для Натальи из Читинской обл., автора письма «Не могу избавиться от геморроя» («Айболит» №11 за 2020 г.).

Если у вас, Наталья, подтвержденный обследованием геморрой, могу предложить такое лечение. Таблетки «Детралекс» (по 500 мг), принимать по 6 таблеток в день: 3 таблетки утром, 3 — вечером, в течение 4 дней. Потом 2 таблетки утром и 2 — вечером, в течение 3 дней. Свечи «Прокто-Гливенол» (ставить 1 свечу на ночь, можно в течение месяца). Местно: на область ануса наносить гель «Троксевазин» или «Троксерутин» (на салфетке). Если в течение месяца улучшения не наступит, проконсультируйтесь у врача.

Елена, Благодарный, Краснодарский край

Рецепт для тех, кто не может избавиться от грибка

У меня тоже на большом пальце был грибок. Ноготь стал коричневым и отслаивался. Лечилась так: распаривала ноготь, потом соскабливала и смазывала мазью, но это не помогало, да и надоело. Начала делать педикюр у мастера, которая работала с больными ногтями. Она посоветовала на ночь смазывать ноготь уксусом (у нас он 25%-ный, я не разбавляла). Постепенно отрос здоровый ноготь.

Вильма, Германия

Насчёт лаврушки есть большое сомнение

Для Н. П. Огиенко из пос. Пашковка, Краснодарского края, которая интересуется, можно ли при искусственном хрусталике закапывать в глаз отвар лаврового листа («Айболит» №11 за 2020 г.).

Вы спрашиваете, можно ли заменить аспиринсодержащие антикоагулянты на что-то другое. Да, можно. Есть такой препарат — клопидогрел. Его принимают в дозировке 75 мг раз в сутки в любое время. Из продуктов можно порекомендовать малину, которая разжижает кровь. А вот насчет применения отвара лаврового листа есть большое сомнение. Лучше проконсультироваться у специалиста.

Елена, Благодарный, Ставропольский край

Актуально

Съедобные лекарства от осенних болезней

Эти болезни с началом осени приходят как по расписанию. Чтобы быстрее с ними справиться, важно как можно раньше начать лечение. Благо, все нужное для этого есть на каждой кухне.

При ларингите

* Натрите на крупной терке 2 корнеплода репы. Залейте 240 мл кипятка и настаивайте, утеплив полотенцем, час. После процедите настой и принимайте по 60 мл 4-5 раз в сутки.

* Отрежьте кусочек хрена величиной с орех. Залейте 1/3 стакана кипятка, настаивайте 20 минут. Добавьте 2 чайн. ложки сахара, размешайте и выпейте в течение дня маленькими глотками.

* Подогрейте 50 мл молока, добавьте 50 мл свежевыжатого морковного сока. Перемешайте и выпейте в теплом виде. Для эффективного лечения в день нужно выпить 7 таких порций. Курс — около 10 дней.

Лечим пиелонефрит

Отожмите сок из 0,5 кг брусники. Жмых положите в кастрюлю, добавьте 3 л воды и поставьте на огонь. Кипятите 5 минут, остудите. Процедите отвар, добавьте сок, сахар по вкусу и тщательно перемешайте. Пейте по 1,5 стакана каждый день в течение недели.

От хандры и осенней депрессии

* Смешайте 1 ст. ложку меда с 2 чайн. ложками яблочного уксуса. Принимайте по 1/2 чайн. ложки с чаем после каждого приема пищи. Курс лечения — 8 дней.

* Залейте 100 г сухого имбирного корня 0,5 л водки. Настаивайте неделю и принимайте по 1 чайн. ложке утром и днем. Ни в коем случае не принимайте на ночь — это тонизирующее средство, может развиться бессонница.

Язва обострилась

Сырую гречку слегка обжарьте. Залейте с вечера 3-4 ст. ложки 10 ст. ложками кипятка (желательно в термосе). Съедайте такую порцию каждый день на завтрак. Курс лечения — от 1 недели до 1,5 месяца в зависимости от состояния. Это хорошее средство лечения острой стадии язвенной болезни.

При цистите

* Залейте 2 ст. ложки пшена 500 мл горячей воды. Кипятите на среднем огне 2 минуты, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке раз в 3 часа. При обычном течении болезни курс — неделя. В тяжелых случаях лечиться нужно еще полмесяца.

* Измельчите в блендере 600 г клюквы, процедите. Вскипятите 2,5 л воды, остудите и смешайте с процеженным клюквенным соком. Пейте напиток теплым по стакану несколько раз в день, добавляя по вкусу мед.

Бронхит одолел

Смешайте по 100 г меда, растопленного нутряного свиного жира и сливочного масла, добавьте 2 ст. ложки порошка какао. Хорошо перемешайте и настаивайте сутки в прохладном месте. Размешайте 1 ст. ложку смеси в стакане горячего молока и принимайте 2 раза в день, утром и вечером перед едой. Курс лечения — 1 месяц.

Если простудились

Согревающий напиток с медом полезно употреблять для профилактики простуды, если сильно замерзли. Поможет он и в том случае, если уберечься от болезни не удалось — облегчит симптомы и ускорит выздоровление. Смешайте в кружке по 1 ст. ложке малинового варенья, лимонного сока и коньяка. Добавьте 1 таблетку аспирина. Залейте все кипятком, размешайте. После добавьте 1 ст. ложку меда, еще раз перемешайте и выпейте.

Знаете ли вы, что...

■ В ВАРЕНОЙ МОРКОВИ СОДЕРЖИТСЯ НА ТРЕТЬ БОЛЬШЕ АНТИОКСИДАНТОВ, ЧЕМ В СЫРОЙ.

■ НЕОЧИЩЕННУЮ МОРКОВЬ ВАРИТЕ НЕ БОЛЬШЕ 10 МИНУТ ПОД КРЫШКОЙ. ОЧИСТИТЕ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЖЕЛАТЕЛЬНО СЪЕДАТЬ ПО ОДНОЙ МОРКОВКЕ.

■ МОРКОВНЫЙ СОК — САМЫЙ БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНА А. ИЗ СОКА ОН ОСОБЕННО ХОРОШО УСВАИВАЕТСЯ.

■ СОК УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ, ПИЩЕВАРЕНИЕ, СТРУКТУРУ ЗУБОВ, ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА ИНФЕКЦИЯМ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ОЧИЩАЕТ ПЕЧЕНЬ.

На приёме у гастроэнтеролога

При язве поможет сок картофеля?

Моему отцу сосед посоветовал от язвы пить картофельный сок. Это действительно поможет?

А. Плиев, Северная Осетия

В соке из картофеля красных сортов содержатся лекарственные вещества, поэтому язвенникам рекомендуется пить его в течение 10 дней. Особенно полезен он осенью, когда собирают новый урожай. Как раз в это время года чаще всего обостряется язвенная болезнь. Приготовить сок несложно: картофель надо тщательно помыть и, не очищая, перетереть. Затем отжать через марлю сок и сразу выпить. Пьют сок обычно утром и вечером. Хорошо действует на слизистую и капустный сок.

Язвеннику полезен также настой и отвар семени льна. Можно смолоть семена на кофемолке и сварить легкий кисель (употребляют перед едой). Курс лечения — 10 дней.

Многие люди сейчас лечатся по старинке, народными средствами. Но иногда и после курсов лечения в больнице, и препаратов, снижающих секрецию кислоты и нейтрализующих ее действие, обострение снимается, а затем вспыхивает снова. После обследования такого пациента обнаруживается все тот же зловредный хеликобактер, и врач назначает антибиотики. Некоторые пациенты недоумевают: мол, зачем при больном желудке их пить? Но, если начинают принимать лекарство, уже через пару дней отмечают улучшение самочувствия.

И. Н. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач I категории

Развеем сомнения *Намотай на ус*

Какой кофе полезнее

О САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФАХ, СВЯЗАННЫХ С РАСТВОРИМЫМ И ЗЕРНОВЫМ КОФЕ.

1 Такой бодрящий эффект, как от кофе, другим путем никак не получить. **На самом деле.** Если вы не хотите пить кофе и нуждаетесь в приливе бодрости, выпейте чашечку горячего шоколада. Более диетический вариант — апельсиновый и грейпфрутовый соки. Они активизируют работу мозга и быстро снимают чувство усталости. Заменит кофе и крепкий зеленый чай. Он содержит больше кофеина, чем сам кофе. Но кофеин этот высвобождается постепенно и поэтому не оказывает на организм негативного влияния. Кроме того, зеленый чай еще и стимулирует обмен веществ.

2 Растворимый кофе вреден. **На самом деле.** Растворимый кофе производится из тех же кофейных зерен, что и обычный. Но сырье, как правило, более низкого качества. Говорить о том, что он вреден, все же нельзя. Но если пить растворимый кофе во время еды, он в два-три раза по сравнению с зерновым кофе снижает всасывание железа в кишечнике.

3 Кофе нужно покупать в зернах и молоть самому. **На самом деле.** Качественный кофе должен быть в зернах или молотый, но не растворимый. Кстати, хороший кофе никогда не упакуют в пластиковую банку: только стекло или жесть. В идеале кофе нужно покупать в зернах и молоть перед приготовлением. Но в домашних условиях кофейные зерна начинают терять свое качество уже через неделю хранения.

4 Кофе без кофеина полезнее обычного. **На самом деле.** Кофейное зерно, помимо кофеина, содержит клетчатку, ценные аминокислоты, витамины PP, B_1 и B_2, микроэлементы — кальций, магний, калий, железо, фосфор. При удалении кофеина теряется внушительная часть этих важных веществ. Есть данные, что кофе без кофеина приводит к росту плохого холестерина.

Обедаем дома

Суп с сырными шариками

2,5 л бульона, 3 картофелины, луковица, морковь, белые коренья по вкусу, 150 г горошка, растительное масло, 100 г сыра, 40 г сливочного масла, яйцо, 60 г муки.

Натрите сыр и подмороженное сливочное масло. Добавьте яйцо и муку, посолите. Замесите тесто, накройте пленкой и уберите в холодильник на 30 минут. Обжарьте лук, морковь и коренья на растительном масле. Добавьте приправы. Выложите в бульон кубики картофеля. Варите 10 минут. Из теста слепите шарики. В бульон положите горошек и варите 5 минут. Добавьте зажарку. Доведите до кипения и выложите шарики.

Картофельные корзиночки с курицей

4 картофелины, 1 яйцо + желток, 400 г куриного филе, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайн. ложка карри, соль, перец, прованские травы.

Филе нарежьте кубиками. Посолите, поперчите, добавьте карри, крахмал. Яйцо взбейте венчиком. Добавьте майонез. Снова взбейте. Залейте филе яичной смесью. Очищенный картофель нарежьте тонкими кружочками. Залейте крутым кипятком и оставьте на 3 минуты. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Посолите, посыпьте травами. В формочки для кексов по бокам и на дно выложите картофельные кружочки. Наполните корзинки начинкой, смажьте верхушки картофеля желтком и запекайте 30 минут при 200°С.

Пирог с фаршированными яблоками

5-7 мелких яблок, 50 г изюма, 200 г творога, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 3 яйца, 150 мл кефира, 150 г муки, разрыхлитель, ванилин.

Яблоки почистите и вырежьте середину только снизу, оставив веточки. Нафаршируйте изюмом. Смешайте размятый творог, 100 г размягченного сливочного масла, сахар, ванилин, яйца и кефир. Добавьте к тесту муку и 5 г разрыхлителя, перемешайте. Форму смажьте маслом, присыпьте мукой. Выложите тесто в форму, аккуратно поставьте в него яблоки. Выпекайте пирог в разогретой до 180°С духовке примерно 40 минут.

Советуем приготовить

Царский завтрак из овсянки

Обязательно побалуйте себя этой нежной медово-яблочной овсянкой под слоем бананов и сухофруктов с орехами. Вкус у нее изумительный.

Понадобится 3 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 яблоко, 1 банан, по горсти грецких орехов, чернослива и изюма, 1 ст. ложка меда, 10 г сливочного масла.

Хлопья залейте кипятком, накройте и оставьте набухать на 20 минут. Орехи измельчите ножом и обжаривайте на сливочном масле в течение 2 минут. Тщательно помойте горячей водой изюм и чернослив. Добавьте к набухшим хлопьям очищенное и натертое на средней терке яблоко и мед, перемешайте. Сверху на овсянку выложите тонкие кружки банана, добавьте изюм и чернослив. Сверху посыпьте измельченными орехами.

В доме малыш

Котлетки из телятины с картошкой

200 г отварной телятины, 5 вареных картофелин, 1 яйцо, 1/2 луковицы, по 2 ст. ложки панировочных сухарей и сливочного масла, соль.

Картофель и мясо пропустите через мясорубку. Добавьте рубленый и поджаренный в масле лук и сырое яйцо. Посолите, перемешайте и снова пропустите через мясорубку. Сформуйте котлеты, обваляйте в сухарях и слегка обжарьте в масле. Затем на 5 минут поставьте сковороду в духовку или, накрыв крышкой, оставьте на слабом огне на 10 минут.

Голубцы мясные и овощные

С говяжьим фаршем и грибами

Кочан капусты, луковица, морковь, 300 г белых грибов, 500 г говяжьего фарша, 50 мл сливок, овощной бульон, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки соевого соуса, растительное масло.

Удалите из капусты кочерыжку, отварите до мягкости. Обжарьте на растительном масле измельченные лук, грибы и тертую морковь до выпаривания жидкости. В процессе жарки добавьте сливки, соль, перец. Мясной фарш посолите, поперчите, влейте немного бульона и хорошо вымесите. На капустный лист положите немного фарша, размажьте его по центру листа. На него — грибную начинку и сверните конвертиком. Голубцы выложите в форму для запекания и залейте бульоном так, чтобы они наполовину находились в нем. Каждый голубец смажьте смесью из соевого соуса и меда, чтобы отбить капустный запах. Запекайте голубцы в разогретой до 200°С духовке примерно 40 минут. В процессе готовки голубцы переверните несколько раз и смажьте соусом.

«Осенняя фантазия»

Кочан капусты, цукини, морковь, болгарский перец, 200 г грибов, 2 чайн. ложки соевого соуса, 400 г помидоров, луковица, 150 г сметаны, растительное масло, соль.

Кочан капусты отварите до мягкости, предварительно убрав кочерыжку. Для начинки цукини, морковь и перец нарежьте тонкой соломкой, добавьте измельченные грибы и тушите 5-7 минут до мягкости. Влейте соевый соус, посолите. Заверните начинку в капустные листья, уложите в форму для запекания. Для заливки измельчите и обжарьте на растительном масле лук, добавьте протертые помидоры, сметану, приправы по вкусу. Залейте голубцы соусом и запекайте при 180°С 30-40 минут.

Кулинарные хитрости

● Чтобы нарезать лук без слез, положите его на 30 секунд в микроволновку на среднем режиме или на 10-15 минут в морозильную камеру холодильника.

● Хотите разнообразить блины? Готовьте их с припеком! Вылейте на сковороду немного теста и выложите готовую начинку. Когда блинчик немного поджарится, переверните его для пропекания с другой стороны. Фарш окажется внутри выпечки.

● Дрожжевое тесто будет более мягким и воздушным, если в него добавить остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2-3 средние картофелины на 1 кг теста).

На перекус — рыбный паштет

Из скумбрии с сыром

250-300 г филе запеченной, жареной или горячего копчения скумбрии, 100 г творожного сыра, 1-2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка хрена, цедра и сок лимона по вкусу, зелень. Поместите в чашу блендера кусочки скумбрии, немного зелени, сыр, сметану и хрен. Измельчите.

С грецкими орехами из консервы

Банка рыбных консервов в масле, 5-7 грецких орехов, половина луковицы, майонез, зелень. С консервов слейте жидкость и поломайте рыбу на более мелкие кусочки. Лук нашинкуйте, орехи очистите. Поместите все в блендер и измельчите. Можно пропустить через мясорубку. Добавьте майонез по вкусу и перемешайте.

Душевная история

Про дедушку Алеся и бабушку Яну

КОГДА МЕНЯ СПРАШИВАЮТ, ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ, Я НЕ ПОНИМАЮ, ЧТО ОТВЕТИТЬ, НО ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ.

В доме пахло ароматным самосадом

Дедушка Алесь и бабушка Яна жили рядом с моей бабушкой. Сын с семьей где-то далеко, поэтому внуков своих старички видели только на двух фотокарточках: одна цветная — с Черного моря, другая черно-белая — с новогоднего утренника. Бабушка моя, видимо, сочувствовала одиноким пожилым людям и находила повод послать меня к ним.

— На вот, — говорила бабуля, — занеси капусты бабушке Яне. Самато она капусту солить не научится никак. И посиди там минут пять хоть... Подождут дружбаны твои, никуда с деревни не денутся...

Я сломя голову мчался в соседний двор, врывался в избу, вечно пахнущую ароматным самосадом деда Алеся, и кричал с порога:

— Бабушка Яна! Я вам капусту принес! Вкусную!

— Ну дык ясное дело, — смеялась по-доброму бабушка Яна, — у твоей бабки, небось, и навоз в хлеву вкуснее моего!

Она усаживала меня на крашеную деревянную табуретку у окна на кухне, ставила на стол какое-нибудь угощение и расспрашивала о моем житье-бытье. Дед Алесь летом редко бывал в избе. Обычно мастерил что-то во дворе или просто сидел на лавочке в ожидании компании.

Еще соседка часто просила меня поймать петуха, или курицу, или гуся. Потому что надо забить, а поймать-то она не сможет, старенькая уже. Дед Алесь никогда никого не убивал. Он даже комаров сгонял с себя. А когда к ним приходили колоть свинью или резать бычка, вообще уходил за деревню на выгон. Сидел там под ивами до тех пор, пока мужики дела не закончат, а баба Яна не сотрет всю кровь со двора.

Дед рассказывал много хитростей

Я любил сиживать на выгоне с дедушкой Алесем. Он много и красиво матерился и рассказывал мне много всяких хитростей: как сделать свистульку из листика, какую часть явора можно есть, как правильно сушить мох...

— А эта трава, — говорил он, — больно для мужской силы полезна, — и хитро подмигивал.

Я с сомнением смотрел на его худющие плечи и иссохшие бицепсы и сомневался:

— А что ж вы ее не наедитесь? Вон худой какой...

Дед долго, до слез, смеялся и махал рукой:

— Ну тебя, семь лет, а дурак дураком!

Однажды я спросил у бабушки Яны, почему дед такой странный? И почему она живет с ним, не найдет себе нормального деда?

— Так люблю ведь его. Он знаешь у меня какой?! Ни разу к другим бабам не бегал! Всю жизнь рядышком. Ты не смотри, что дурак с виду. Он у меня особенный...

Я еще больше удивлялся и с мудростью семилетнего мудреца спрашивал:

— Как можно бегать к другим бабам, раз женат? Нельзя же!

— Ну дай-то бог тебе, — крестила меня бабушка Яна и напутствовала: — Ты одно запомни, внучек, бабы все одинаковые. И разрез у всех вдоль. Ни у одной поперек нет. Захочешь женке своей изменить али нужда прижмет вдруг, так ты гуся-то подави лучше. Бог чай простит, а измену никогда...

Какой разрез? Какого гуся? Чего его давить? — сыпал я вопросами, но ответ был один:

— Подрастешь — поймешь.

Настоящая любовь — это когда с каждым днем, по мере того, как узнаешь человека, он становится все дороже и ближе.

А вы видели, как плачет взрослый мужчина?

...В то лето, помню, бабушка Яна заболела. Мы с бабулей пришли проведать ее. Дед Алесь, грубиян и матершинник, стоял на коленях у кровати и целовал ее старые морщинистые руки.

— Софья! — почти взмолилась моей бабушке Яна, — прогони ты этого дурня старого, а то у меня сил нет. Не даст, гад, и похворать спокойно!

Меня выгнали за компанию с дедом, потому что «нечего тут разговоры бабские слухать». Мы сидели с дедом у нагретой солнцем стены дома. Дед дрожащими пальцами крутил очередную самокрутку и плакал... Я первый раз тогда увидел, как плачет взрослый мужчина.

— Вот корова старая, — бубнил дед, — никогда меня не слухает. Выздоровеет — дам ей по первое число!

Бедные, горемычные, но всю жизнь вместе

Много позже, когда было мне лет 14, хоронили деда Алеся. О нем говорили столько хорошего! Тогда я узнал, что в войну бабушка Яна с дедом Алесем жили на краю леса. Шла война. Однажды заехал к ним патруль немецкий на мотоцикле — офицер и два солдата. Нажравшись самогона, они вытолкали Алеся из дома и пытались изнасиловать Яну. Дед вернулся в дом с топором и зарубил офицера. Потом бежал несколько километров за удирающими от него на мотоцикле немцами, размахивая этим самым топором. Вернувшись, успокоил жену, выскоблил пол от крови и поджег дом. До самого конца войны супруги прятались по лесам и болотам. После войны Алеся посадили за что-то, а Яна горбатилась в колхозе одна, тянула на себе маленького сына и ждала возвращения мужа.

— Завидовали им люди, — говорила моя бабушка. — Бедные они всегда были и горемычные, но всю жизнь вместе. Друг за дружку держались, что твои два голубка.

С тех пор, когда меня спрашивают, что такое любовь, я не понимаю, что ответить, но знаю, что такое любовь.

Николай Р., Тамбовская обл.

Стихи наших читателей

Уходящая осень

Облезлою кошкой забытая осень
Ползет на белесый, заснеженный луг.
Похоже, все золото вытряс и бросил
Наивную осень обманчивый друг.
И только художник напишет пейзажи,
И только поэт навсегда воспоет,
Об осени этой подруге расскажет
Девчонка, которая верности ждет.

Н. В. Оконченц, Михайловск

Я рисую твой образ годами...

Акварелью рисую тебя...
Ты летишь через осень, как птица.
Пусть последний огонь октября
В желто-карих глазах отразится.
Пусть дождями размыты следы —
Не сотрется твой образ бумажный...
В этой осени есть только ты —
Остальное не важно.
Остальные не важны давно!
Я рисую твой образ годами...
Мне других рисовать не дано —
Все сжигает огонь между нами.
Я с натуры рисую мечты.
Пусть поблекнут огни листопада,
В этой жизни есть ты.
Только ты.
И другого не надо.

Марина Крутова, врач-реаниматолог, Тверь

Чи с того ни с сего лучшая подруга Юля стала сниться мне

АЙБОЛИТ

Причем снилась почти каждую ночь. И все время превращалась в змею. Меня не трогала, но как будто предупреждала о чем-то. Что за дурацкие сны? Ночные кошмары продолжались. Однажды приснилось, что оказалась я в воде. Кричала, выбиваясь из последних сил, гребла руками, звала на помощь. А затащила меня туда вроде подруга-змея. Спасла молитва. Прибилась я к берегу и еле-еле выбралась из воды.

На следующий день мы с Юлей гуляли на берегу речки. Это был уже не сон. Я купаться не хотела, да и плаваю не очень хорошо. А Юлька затащила меня все-таки в воду. Я плескалась у берега, но тут неожиданно меня закрутило, завертело, и я начала тонуть, замахала руками, но подруга даже не оглянулась. Плавала себе как ни в чем не бывало. Вот к чему был мой сон! Я тут же вспомнила молитву, которую читала во сне и которая тогда вытащила меня из сонного кошмара, и, почти теряя сознание, выплыла. Юля на берегу сказала, словно выплюнула: «Тебе везет! Лучшего мужика себе отхватила». Оказывается, ей нравился мой муж. Вот она и решила меня со свету сжить. И если бы не тот сон, может, так бы и случилось.

Светлана, Ставрополь

Свадебные приметы

■ УДАЧУ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ПРИНЕСЕТ СТАРАЯ ОБУВЬ, ОДЕТАЯ НА СВАДЬБУ. ПОЭТОМУ НЕВЕСТЕ НУЖНО ПОХОДИТЬ В НОВЫХ ТУФЛЯХ ДО СВАДЬБЫ.

■ КОГДА МОЛОДЫЕ ОБМЕНЯЮТСЯ КОЛЬЦАМИ, ПУСТУЮ КОРОБОЧКУ ДОЛЖНА ЗАБРАТЬ ПОДРУГА НЕВЕСТЫ, ЧТОБЫ ТОЖЕ ВЫЙТИ ЗАМУЖ.

Намотай на ус

У измены есть свой возраст

Когда именно супруги начинают изменять друг другу?

Ученые обнаружили, что женщины более склонны начать изменять между шестым и десятым годами брака. Мужчины чаще начинают ходить на сторону после 11 лет брака. Выводы ученых: после семи лет брак подвергается серьезным испытаниям. Кризис семи лет брака подтвержден статистикой разводов. Многие пары распадаются именно в течение этого периода времени. Прелюбодеянием заняться людей заставляет чаще всего страх остаться в одиночестве, кризис среднего возраста, переосмысление всего, чего удалось добиться в жизни к этому возрасту.

Откровения

Мои травмы не залечишь йодом

Они, конечно, зарастают, но долго и мучительно. Хочу забыть все, что происходило со мной в детстве. Или, по крайней мере, хотя бы стать равнодушным.

Детство ассоциируется у меня со страхом. Хотя били меня редко. Ну, отец пару раз выпорол ремнем, да мать несколько затрещин дала с размаху. Главное ощущение — мое несоответствие тому образу идеального ребенка, который жил в голове у родственников. Эти образы друг от друга отличались, и было непонятно, какой из них идеально правильный.

Умные мысли

Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить.

Самым суровым наказанием было не собственно наказание (угол, лишение развлечений...), а огорчение родственника. Мама, папа, бабушка, дедушка обиделись — все, конец света! Я полное ничтожество и не заслуживаю того, чтобы жить на земле. Нужно как можно сильнее и дольше унижаться, чтобы заслужить их прощение.

В подростковом возрасте меня продолжало угнетать все возрастающее ощущение собственной никчемности, неправильности, ненужности. Как будто я товар, на который даже на распродаже с огромной скидкой вряд ли кто позарится.

Родители развелись, но продолжали воевать за то, кто склонит меня на свою сторону. Мать кричала, что я весь в своего папашу-урода («только жрать и ..., а толку никакого нет»). Не успел убрать со стола или устал — «такая же свинья, как папаша, вас в один хлев надо ставить, давать помои раз в день...». А отец возмущался, что у меня «бабское воспитание». Для сверстников я был слишком правильным. Боялся долго общаться с друзьями, чтобы мама не ругала. Но все равно по возвращении домой меня часто ждал скандал на тему того, какой я дебил, скотина бессовестная, и что меня надо сдать в психушку, срочно вправить мозги, иначе меня ждет тюрьма.

Я научился по звуку открывающейся двери определять, кто именно заходит в квартиру, и, если понимал, что мать, начинал сжиматься и трястись от страха: а вдруг она снова с порога начнет ругаться. Мать любила, глядя мне в глаза, монотонно-стонущим криком повторять: «От тебя ничего не зависит! У тебя НИЧЕГО НИКОГДА не получится!»

Естественно, девушки мне всегда нравились «не те». «Кто сегодня позовет, с тем и трахается», — кричала мать. Когда я пытался заступиться, она билась в истерике: как я смею хамить самому родному человеку, для меня шалавы подзаборные важнее, чем родная мать.

Я воспринимал такую жизнь как норму. И в голову не приходило, что может быть по-другому. И это продолжает влиять на меня взрослого. Чувство обреченности, бесполезности, ненужности сейчас переносится тяжелее, чем в подростковом возрасте. Я искренне удивляюсь, когда кто-то со мной общается дружелюбно, с интересом и пониманием, и тут же включаю защитную реакцию: а вдруг сейчас ударят по больному? Мои травмы не залечишь йодом, они зарастают, но долго и мучительно. Хочу забыть все, что происходило со мной в детстве. Или, по крайней мере, стать равнодушным.

Евгений, Пермь

Как успокоить нервы

● Когда начинаете нервничать, помойте руки в теплой воде. Такая процедура активизирует защитные механизмы. А по вечерам не отказывайте себе в удовольствии принять теплую ванну.

● Напевайте что-нибудь — иначе говоря, «гудите». Психологи выяснили, что люди, которые постоянно издают мелодичный гул, напевая в уме любимые песни, страдают от стресса гораздо реже.

● Гримасничайте. Периодически доставайте зеркало и стройте себе угрожающие или забавные рожицы, поработайте мышцами лица. Это метод работает безотказно и помогает вернуть самообладание даже в моменты сильного нервного напряжения.

Люди и звери

«Не вижу, не слышу, в дураках ходить не желаю»

У подруги живет кот Саймон. В марте он загулял, похудел, стал приходить потрепанный и голодный. Лечили, кормили, он опять уходил, возвращался. Когда загул закончился, кот только ел и спал. Обленился, потолстел...

В одно летнее утро хозяйка увидела его в обнимку с котятами. Кошки нигде видно не было. Саймон оказался заботливым отцом: ждал, когда подкидыши поедят, потом ел сам. Вылизывал, спал с ними. Через неделю появилась худющая мамаша, увела с собой младшую кошечку и пропала.

Котята выросли. Двоих мы пристроили знакомым, одного оставили... Следующим мартом в теплый денек кот, как обычно, спал во дворе. А по соседской крыше дефилировала рыжая кошка, зазывно мяукая. Наученный опытом Саймон только ухом шевелил: «Не вижу, не слышу, в дураках ходить не желаю». Так что не только среди людей бывают отцы-одиночки!

Надежда, Казахстан

Через две недели попугай начал «звонить», а потом лаять

У моей соседки был раньше попугай. Талантливый, даже слишком. За короткое время научился воспроизводить звук дверного звонка. И бедной соседке по 20 раз на день приходилось открывать дверь. Потом на день рождения ей подарили собаку. И частая беготня к двери прекратилась, так как, когда в дверь реально звонили, собака начинала лаять. Хозяйка ходила и нарадоваться не могла на свою Каштанку. Но недолго длилось ее счастье. Через две недели попугай начал «звонить», а потом лаять.

И. П. Киселева, Амурская обл.

Цифры и факты

■ 46% РОССИЯНОК ДЕЛЯТ С МУЖЕМ ОБЯЗАННОСТИ ПО РЕМОНТУ В ДОМЕ.

■ 31% ЖЕНЩИН СОМНЕВАЮТСЯ, ЧТО СМОГУТ ЗАРАБОТАТЬ БОЛЬШЕ МУЖА, 29% ДУМАЮТ, ЧТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, СУМЕЮТ ЭТО СДЕЛАТЬ. 19% ВООБЩЕ УБЕЖДЕНЫ В ЭТОМ.

■ ПОЧТИ ПОЛОВИНА РОССИЯНОК ТРАТЯТ НА СЕБЯ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ДЕНЬГИ, И ТОЛЬКО 34% — СРЕДСТВА МУЖА.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Осадок в турке
Мудрость вопроса
Японский спаниель
Местное обезболивание
Похлебка из пшена и сала
1
Житель Белграда
Серьезная сеть
Пульсация музыки
Мишка на льдине из м/ф
Место для брода
Крепостное сооружение
Обмотка Зиты и Гиты
Напарник Винтика
Углекислый калий
Поилица Флоренции
Шевардинское укрепление
Авто из Франции
Хлопковый штат
Миленок Галатеи
Заграничная улица
Песнь Трубадура
Побег со всех ног
Грызня в коммуналке
2
Ранка на коленке
Воздушный поцелуй
2
Ученик раньше
Верх лимонной кожуры
Серпантин по форме
3
Магических дел мастер
Альфа Лебедя
Оладьи из картошки
Архитектура величия
Астронавт на Луне
Буква в финале кириллицы
3
4
Собрат компота
«Холм» Виктора Рыбина
Пометка топором
Глюк в пустыне
Поручение официанту
Знаменитый хирург-ортопед
Извилинки на воде
Жизненные принципы
Мурлыканье песни под нос
Автономия с Батуми
Шароголовый дельфин
4
Одно из великих озер
Конфискация свободы
Петр-аккордеонист
Юноша 50 лет спустя
5
Студент с хвостом
Летчик, тестирующий самолет
Массаж за один присест
Взвод пионеров
Главарь фирмы
Писатели Анн и … Голон
Пыльный итог пожара
Щелочь едкий...
Музыкальная пьеска
Имя певицы Вески
5
Американский теннисист
Кавказская лютня
Лидер группы «ВаБанкЪ»
Брат Джоэла Коэна
Владелец фермы в США
Шотландский танец
Обертка книги

Составила Елена Короткова

Зеркальные тайны

Поверья и преданья

Считается, с помощью зеркала человек может заглядывать в будущее и даже в прошлое. И не исключено, что эти контакты с несиюминутным миром вполне себе материальные.

■ В конце XIX столетия в городе Мессине, на Сицилии, жил уникальный человек с губительной силой взгляда. Случайно брошенным взглядом он мог убить животное или человека. Однажды в витрине магазина он увидел большое зеркало и застыл как вкопанный. Он долго смотрелся в него. Зеркало отразило и возвратило ему собственный убийственный взгляд. И этот человек умер.

■ У немцев есть поверье: ребенку нельзя смотреться в зеркало, пока ему не исполнится год. Иначе его будут одолевать всевозможные несчастья. Есть еще одно предание: если человек стоит перед зеркалом ночью при свече, он может увидеть рядом со своим отражением ведьму или черта, что приведет к болезням и смерти.

■ Человек, наделенный от рождения так называемым дурным глазом, чувствует себя перед зеркалом странно. Он неуютно ежится и ощущает тепловатое неприятное дуновение, оттого что к нему возвращаются из зеркала лучи, идущие от него же. Поэтому люди, имеющие дурной глаз, боятся смотреться в зеркало, отворачиваются от него, не перенося собственного отражения... Немецкий ученый и мистик барон Карл фон Рейхенбах уверял, что из глаз человека исходят особенные лучи. Они-то и объясняют природу так называемого дурного глаза.

■ А в Сирии существует поверье: смотреться в зеркало ночью в темноте нельзя, иначе можно лишиться рассудка. Но если так уж необходимо увидеть себя в зеркале ночью, то нужно обязательно включить свет в доме и только потом подходить к зеркалу. Бомбейские сунниты завешивают зеркала покрывалами перед сном. Иначе кошмар придет к человеку не только во снах, но и наяву...

Как там, у них?

■ В ИНДОНЕЗИИ ЕСТЬ ЗАКОН, КОТОРЫЙ ЗАПРЕЩАЕТ УМИРАТЬ В ЧЕТВЕРГ.

■ ИТАЛЬЯНСКИМ ДЕВУШКАМ, КОТОРЫЕ НЕ ПЬЮТ АЛКОГОЛЬ, ДАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВЫХОДНОЙ.

■ В ЕВРОПЕЙСКОМ КНЯЖЕСТВЕ АНДОРРА БИТЬ ЖЕНЩИНУ РАЗРЕШАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОДУШКОЙ.

Сенсация

Был человеком, а стал берёзой...

Благодаря современным достижениям в генетике перерождение человека после смерти в дерево стало реальностью. Теперь каждый может стать яблоней или раскидистым кустом.

Технология научного перерождения проста. Ученые вводят ДНК умершего в растительную клетку, из которой затем вырастает новый побег. Нет никакой разницы — переселить геном в траву, куст или цветок. Разработчики метода предпочитают работать с деревьями, так как они живут дольше и смогут радовать взгляд не одно поколение членов семьи преставившегося.

Для создания «мемориального дерева» достаточно использовать частицы эпидермиса со слизистой оболочки рта. Из полученного соскоба выделяются клетки, содержащие уникальный генетический материал. Потом удаляются фрагменты, которые могут повлиять на приживаемость и нормальный рост будущего растения. В специально подготовленный питательный раствор помещается клетка будущего дерева, в которую вводится материал с ДНК. Примерно через 6 месяцев модифицированное растение готово к посадке в почву.

Но красивая идея столкнулась с массой юридических нюансов на практике. Формально «мемориальные деревья» относятся к генно-модифицированным растениям. Это значит, при высаживании в открытый грунт за ними нужно вести особое наблюдение. Периодические проверки и взятие проб — лишь малая часть будущих забот, что лягут на плечи родственников почившего. Конечно, модифицированным деревьям далеко до описанных фантастами передвигающихся растений. В то же время ботаники пока не могут предсказать все последствия проводимых с подселением человеческой ДНК опытов. Что произойдет, например, при скрещивании двух «мемориальных» березок? Станет ли человеческий ген доминантным? Вопросов много...

Из почты «Айболита» — **Такая история**

Спички тонут в воде? Это порча

Я НИКОГДА НЕ ВЕРИЛ В СГЛАЗЫ, ПОРЧУ, ПОКА САМ ЛИЧНО НЕ СТОЛКНУЛСЯ С ЭТИМ. И МНЕНИЕ МОЕ ПОМЕНЯЛОСЬ.

Работал я тогда в солидной конторе, на хорошей должности. А тут и вовсе заместителем директора назначили. Жили мы с женой в частном доме по соседству с моей коллегой — женщиной злобной и завистливой. К тому же она тоже претендовала на выгодное место. И вот буквально через несколько дней после назначения я почувствовал себя неважно. Пришлось даже уйти пораньше с работы. Домой добрался уже почти на полусогнутых. Едва дойдя до кровати, рухнул в полном изнеможении. Состояние было странное: вроде и не болит ничего, а сил совершенно нет. Даже голову оторвать от подушки не мог. И страх, сковавший все тело от головы до кончиков пальцев ног...

Обычно в таких случаях вызывают неотложку или врача из поликлиники. Супруга моя поступила по-другому. Налила в плошку воды, поставила ее возле кровати. Взяла спички, стала поджигать их и бросать крест-накрест в воду. При этом приговаривала что-то негромко. Странным образом спички тонули почерневшими головками вниз. Первая, вторая, третья, четвертая... Я продолжал лежать все так же, не шевелясь. Глядел сквозь полуприкрытые веки на тонущие спички, на ставшее очень серьезным лицо жены после того, как утонула четвертая спичка. Слушал все затихающий голос, продолжавший произносить странные слова...

Из забытья меня вернул холодок на лице. Открыл глаза и увидел, как супруга, обмакивая в воду с потонувшими спичками подол платья, вытирает мне лицо. И тут под грудью словно что-то зашевелилось. А потом пошло наверх, по пищеводу. Через минуту меня вырвало густой черной слизью в заботливо приготовленный женой тазик. И вместе с этой слизью вывалился здоровенный комок, похожий на плотно свалявшуюся шерсть, тоже черный как смоль. Мне даже показалось, что торчащие во все стороны тонкие отростки-шерстины черного колобка шевелятся! Рассмотреть внимательно я не мог, так как глаза слезились, а нутро продолжало выворачивать.

Потом наступило облегчение. Силы стали возвращаться, а давящий непонятный страх отступил. Выпив залпом несколько стаканов воды, я быстро и крепко заснул. А когда проснулся, чувствовал себя совершенно здоровым. Супруга потом рассказала, что это бабушка ее еще в детстве научила заговору. А еще, оказывается, на мне была сильнейшая порча. Когда тонут подряд четыре спички, погибель человеку грозит, если не помочь...

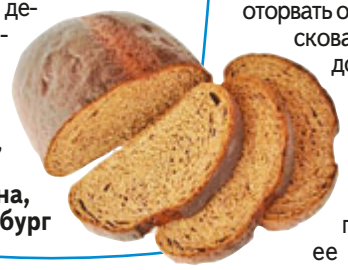
Иван,
Ростовская обл.

Для тех, кто верит

ТЯЖЕЛО БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ВЫЗДОРОВЕЕТ, ЕСЛИ СОРВАТЬ ТРАВУ НА МОГИЛЕ САМОУБИЙЦЫ И, БРОСИВ ЕЕ В КОСТЕР, ПРОИЗНЕСТИ: «КАК ВЕРНО, ЧТО (ИМЯ) УДАВИЛСЯ, ТАК ВЕРНО, ЧТО (ИМЯ) С ХВОРЬЮ ПРОСТИЛСЯ. КЛЮЧ, ЗАМОК, ЯЗЫК. АМИНЬ. АМИНЬ. АМИНЬ».

Вера частенько говорила, что очень хочет есть

Всю жизнь я живу в Санкт-Петербурге. В детстве, лет с четырех, стала видеть в своей комнате маленькую девочку. Ее звали Вера, мы вместе играли. Она частенько говорила, что очень голодна и хочет есть. Тогда я со всех ног бежала на кухню, хватала еду и несла ей. Но когда возвращалась в комнату, Веры там уже не было. Лет в восемь я перестала видеть девочку. И вот когда уже была подростком, разговорилась однажды с соседкой-старушкой. Та и рассказала, что во время блокады в нашей квартире от голода умерла целая семья. Их дочку звали Вера. Прошло больше 20 лет, а я до сих пор помню все, что рассказывала мне моя маленькая подружка...



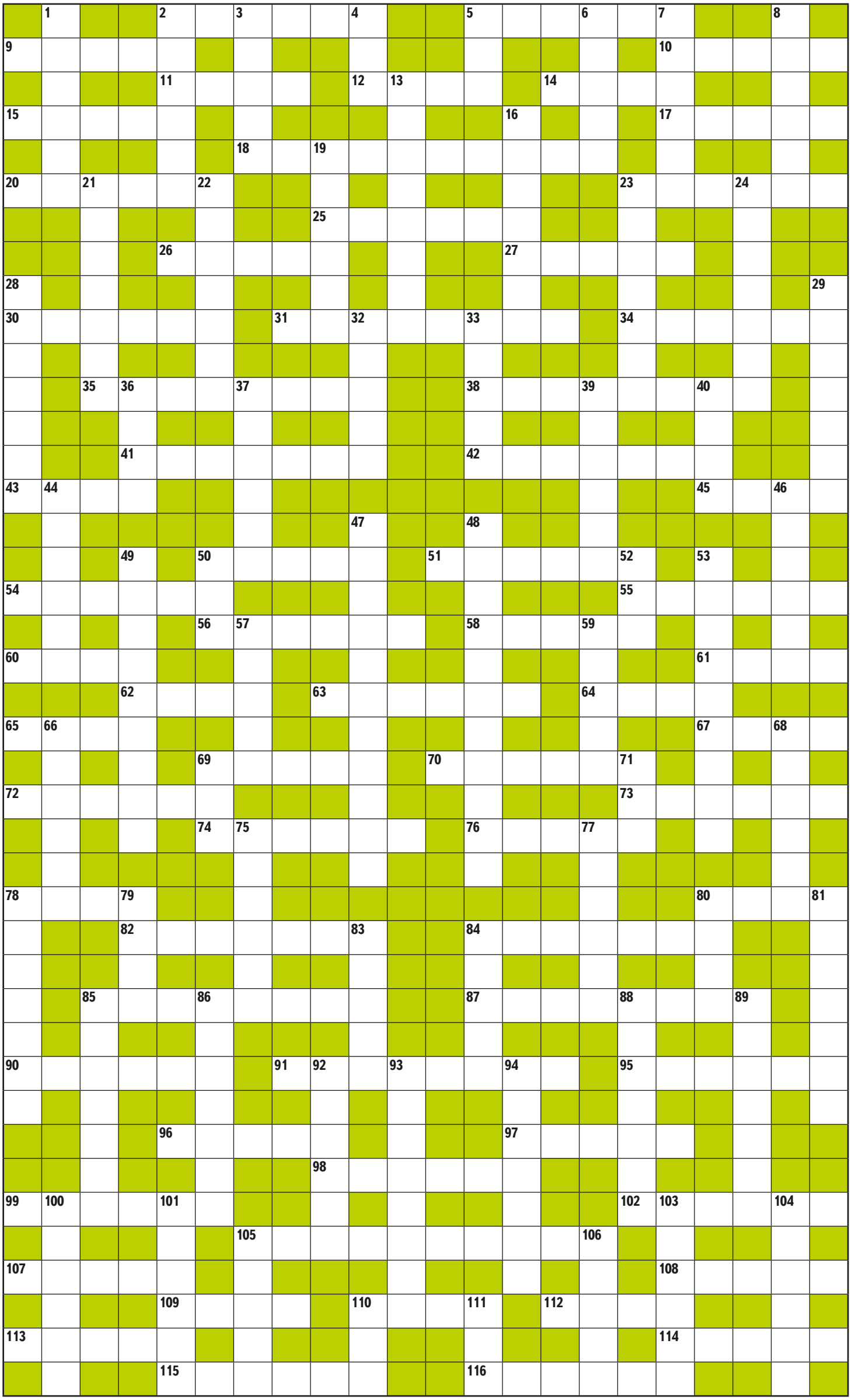
Марина,
Санкт-Петербург

22 стр.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Несведущий человек. **5.** Выдох двигателя. **9.** Крутится как… в колесе. **10.** Переговорник охранника. **11.** Красная эмблема любви. **12.** Берестяная баночка под мед. **14.** Песня в опере. **15.** Тинейджер (устар.). **17.** Сосед Египта. **18.** Средневековая религиозная философия. **20.** Курс, проложенный планетой. **23.** Художник Петров-… **25.** Таран на носу галеры. **26.** Документ на липовой основе (жарг.). **27.** Монастырь — пристань иноков. **30.** Молочный белок. **31.** Борис, сыгравший Чапаева. **34.** Куй …, пока горячо. **35.** Рыжая порча на металле. **38.** Лабораторная трубочка. **41.** Фонарь для иллюминации. **42.** Отбивалка теннисиста. **43.** Струнный инструмент. **45.** Японская электротехника. **50.** Город с Эйфелевой башней. **51.** Места у подножия сцены. **54.** Персонаж «Книги джунглей». **55.** Самая русская фамилия. **56.** Коромысло после ливня. **58.** Подземная река в греческой мифологии. **60.** Обратная сторона изнанки. **61.** Богатырь Муромец. **62.** Роковая женщина. **63.** Повреждение тела. **64.** Верховный бог на Олимпе. **65.** Обращение к раввину. **67.** Мера веса лиха. **69.** Богиня радуги. **70.** Первый президент России. **72.** Двенадцать созвездий для гороскопов. **73.** Представитель высшего духовенства. **74.** Растение-вредитель. **76.** Появление товара в магазине. **78.** Ненаглядный ребенок. **80.** Сердце Лондона. **82.** Сиам ныне. **84.** Индивидуальные признаки организма. **85.** Вытяжка из растений. **87.** Передовая стража лагеря. **90.** Зелень на дереве. **91.** Таблетки от боли. **95.** Американский комик. **96.** Гусарский цилиндр. **97.** Курорт в Болгарии. **98.** Снасть с крючком и поплавком. **99.** Бунт на заводе. **102.** Заложник времен Шамиля. **105.** Пахарь на железном коне. **107.** Шерсть ангорских коз. **108.** Черное золото из скважины. **109.** Украшение на шее. **110.** Злак, который нравится лошадям. **112.** Бывшая исландская копейка. **113.** Левый приток Днепра. **114.** Русский художник, живший в Индии. **115.** Мать поросенка. **116.** Косметика для губ.

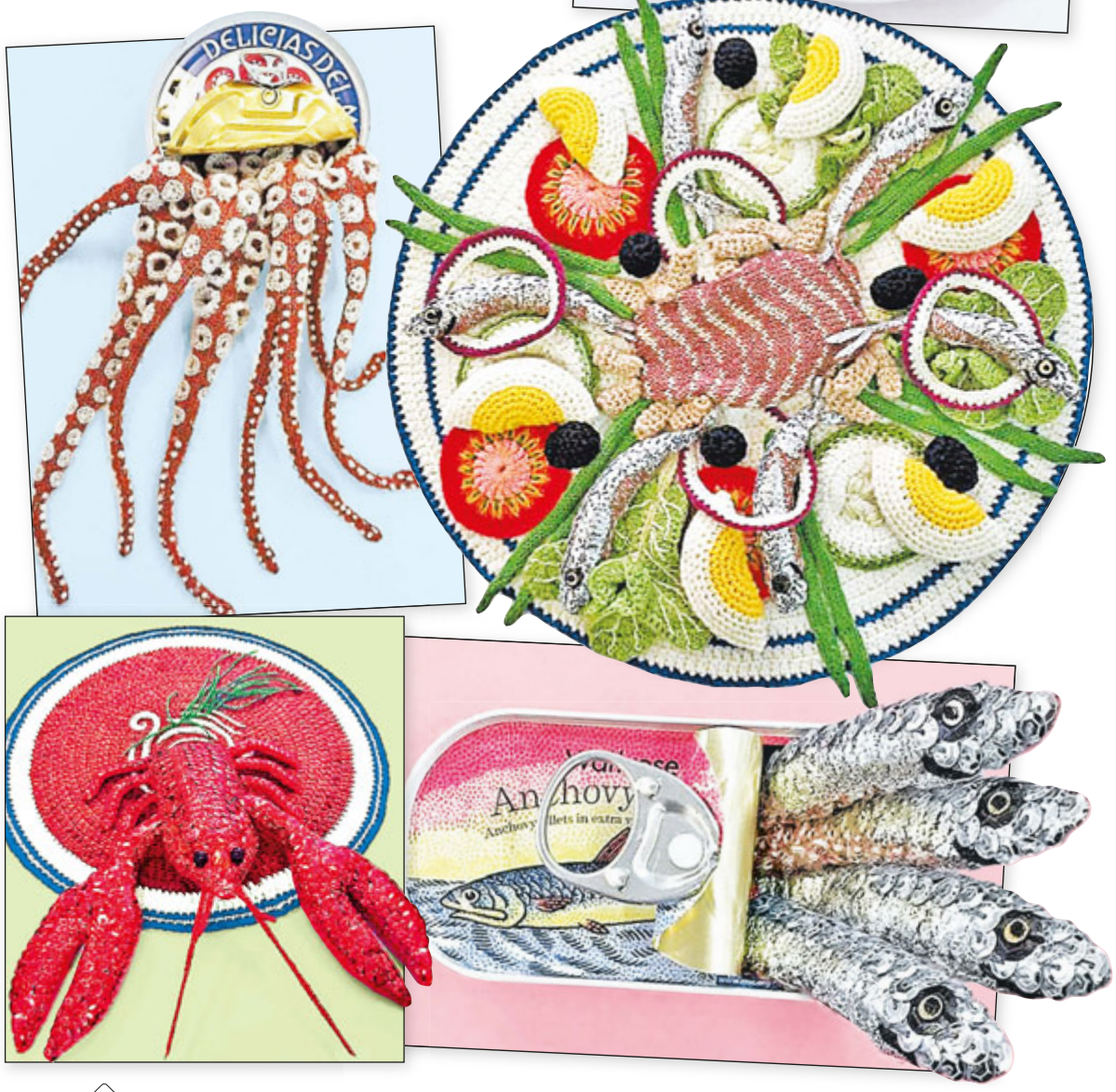
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Убитый Ахиллом наследник Приама. **2.** Буковое покрытие пола. **3.** Цветущий кусочек пустыни. **4.** Зернобобовая культура. **5.** Определяется безменом. **6.** Федерико Гарсиа… **7.** Изгородь из жердей. **8.** Человек напротив. **13.** Бравада, лихость. **16.** Высочайшие горы Земли. **19.** Бальзам на душу. **21.** Клубный пиджак. **22.** Писатель, у которого Крым — остров. **23.** Они же рукавицы. **24.** Порочащие сплетни. **28.** Страна сала и горилки. **29.** Упаковка для рыцаря. **32.** Фирма электробритв. **33.** Головной убор. **36.** Золотоносный пласт. **37.** Бессмысленные речи. **39.** Пульсация сердца. **40.** Поющая Патрисия. **44.** Персидский поэт. **46.** Пластинка на пальце. **47.** Актер Армен Борисович. **48.** Крайность юношеских суждений. **49.** Миг, момент. **50.** Трапеза на весь мир. **52.** Белая гуща в супе харчо. **53.** Глубоководная камера. **57.** Стиль в архитектуре. **59.** Гнусные проделки. **66.** «В лесу родилась …». **68.** Брачный сезон у рыб. **69.** Инкогнито в уравнении. **71.** Часть предмета у основания. **75.** Каждый из глазков бинокля. **77.** Оззи — эпатажный рок-певец. **78.** Крайне аккуратный (разг.). **79.** Мешок под глазом. **80.** Медовый праздник в православии. **81.** Штат в США. **83.** Пчелиный выводок. **84.** Крыло фронта. **85.** Глубокая полукруглая ниша. **86.** Холст еще на стане. **88.** Устранение неисправности. **89.** «У меня зазвонил…». **92.** Чилийский поэт Пабло… **93.** Замерзание водоема. **94.** Нетрудоспособный больной. **100.** Автор, создатель. **101.** Парусник помора. **103.** Особенность поведения. **104.** Имя писательницы, придумавшей Карлсона. **105.** Зажим на верстаке. **106.** Сибирский хвойный лес. **110.** Отражение Яло. **111.** Первое блюдо обеда.

Составила Елена Тимошенко



Ни съесть, ни надеть!

КАКИЕ изделия приходят вам на ум при слове «вязание»? Свитера и жилетки? Носки и варежки? А вот Кейт Дженкинс из Великобритании мыслит намного шире. Художнице однажды надоело создавать из пряжи стандартные предметы, и она совместила два своих увлечения — вязание и кулинарию. Пусть ее творения нельзя ни носить, ни есть, восхищению ими нет предела. Теперь Кейт Дженкинс знаменита на весь мир как создательница вязаных блюд.



Круто сказано!

● На каждый американский самолет-беспилотник найдется российский танк-безбашенник.

● А вы знаете, что проблема нашей страны не в том, что она не может накормить бедных, а в том, что богатые никак не могут нажраться?

● Все-таки вуз — это круче, чем школа. Жалкие пять-шесть лет — и ты уже дипломированный безработный.

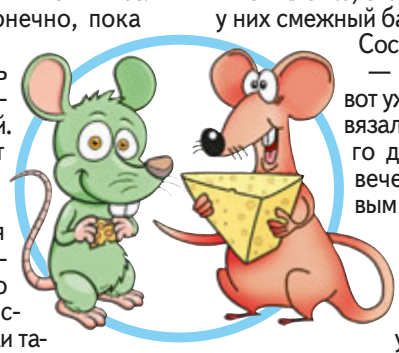
Допился до мышек!

Есть у меня приятель Антон, биофизик. Изучает процессы высшей нервной деятельности, а подопытные у него — белые мыши.

И вот грянул у них в институте капитальный ремонт здания. Пришлось ему срочно рассовывать своих мышек по друзьям и знакомым, чтобы не пропали результаты кропотливой работы многих месяцев. На время, конечно, пока трубы меняют.

Большую часть мышек он просто отволок к себе домой. Жена его взвыла от такой компании, грозилась даже к маме на время уехать, а вот трехлетняя дочка просто в неописуемый восторг пришла. Мышки такие беленькие, чистенькие!

Играла она с ними все дни напролет: купала их в ванной, наряжала в кукольные платьица, а однажды так вообще придумала их акварелью покрасить во все цвета радуги. Получилось ну просто загляденье!



Потом все устаканилось, мышки уехали назад в лабораторию, но история неожиданно получила продолжение. Как-то раз разговорился Антон с соседом по лестничной клетке, с которым, кстати, у них смежный балкон был.

Сосед и говорит:

— Ты знаешь, я вот уже месяц как завязал совсем (до этого дядька ни один вечер домой трезвым не приходил!).

— Да ты что! Поздравляю! — говорит Антон. — А как удалось-то?

— Дык допился до чертей! Представляешь, сижу на балконе, и тут вдруг мышь выходит. Красная! А за ней — зеленая! А потом — фиолетовая! Я как такое увидел, так смертный зарок дал: ни капли больше этой отравы!

Андрей К., Новосибирск

Закатайте ноги

ДВЕ РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ ВРАЧЕЙ.

Работаю в функциональной диагностике на ЭКГ. В день человек сто иногда бывает. Успеваю бегать между тремя кабинками и записывать, лишь бы очереди не было, так как клиника частная. Работа механическая и фразы однообразные: «Заходите в кабинку, сверху по пояс раздевайтесь, лифчик снимайте...», «Брюки закатайте по колено и ложитесь на кушетку». К вечеру начинаю заговариваться. Кому скажу «закатайте ноги по кушетку», тем, кто с детьми, — «ручки и рожки освобождаем». Посмеемся — исправлюсь. А одной женщине сказала что-то быстро, убежала в другие кабинки, залетаю к ней — сидит, ничего не сделала. На меня большими глазами смотрит. «Почему не готовы?» — спрашиваю. А она на полном серьезе: «Вы сказали закатать брюки по пояс. Я пыталась... у меня не получается».

Ирина А., Калининград

***

Как-то раз к нам в клинику микрохирургии глаза обратилась женщина лет сорока, зрение где-то минус двадцать. Конечно, такое зрение очками или линзами откорректировать непросто, вот и ходила она в очках минус десять. Ей казалось, что нормально. Но все-таки решилась на лазерную коррекцию. Через какое-то время после операции приходит она со слезами на глазах и просит все вернуть обратно! Дети оказались грязные, муж старый и страшный, помятый какой-то, а дома пыль и грязь непролазная!

Валентина Н., Краснодарский край

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Профан. 5.Выхлоп. 9.Белка. 10.Рация. 11.Роза. 12.Туес. 14.Ария. 15.Отрок. 17.Судан. 18.Схоластика. 20.Орбита. 23.Водкин. 25.Ростра. 26.Ксива. 27.Лавра. 30.Казеин. 31.Бабочкин. 34.Железо. 35.Ржавчина. 38.Пробирка. 41.Лампион. 42.Ракетка. 43.Арфа. 45.«Сони». 50.Париж. 51.Партер. 54.Маугли. 55.Иванов. 56.Радуга. 58.Стикс. 60.Лицо. 61.Илья. 62.Вамп. 63.Травма. 64.Зевс. 65.Ребе. 67.Фунт. 69.Ирида. 70.Ельцин. 72.Зодиак. 73.Иерарх. 74.Сорняк. 76.Завоз. 78.Чадо. 80.Сити. 82.Таиланд. 84.Фенотип. 85.Экстракт. 87.Аванпост. 90.Листва. 91.Анальгин. 95.Чаплин. 96.Кивер. 97.Варна. 98.Удочка. 99.Стачка. 102.Аманат. 105.Тракторист. 107.Мохер. 108.Нефть. 109.Бусы. 110.Овес. 112.Эйре. 113.Десна. 114.Рерих. 115.Свинья. 116.Помада.

По вертикали: 1.Гектор. 2.Паркет. 3.Оазис. 4.Нут. 5.Вес. 6.Лорка. 7.Прясло. 8.Визави. 13.Ухарство. 16.Гималаи. 19.Отрада. 21.Блейзер. 22.Аксенов. 23.Варежки. 24.Клевета. 28.Украина. 29.Доспехи. 32.«Браун». 33.Капор. 36.Жила. 37.Чепуха. 39.Биение. 40.Каас. 44.Рудаки. 46.Ноготь. 47.Джигарханян. 48.Максимализм. 49.Мгновение. 50.Пир. 52.Рис. 53.Батисфера. 57.Ампир. 59.Козни. 66.Елочка. 68.Нерест. 69.Икс. 71.Низ. 75.Окуляр. 77.Осборн. 78.Чистюля. 79.Отек. 80.Спас. 81.Индиана. 83.Детва. 84.Фланг. 85.Экседра. 86.Тканина. 88.Починка. 89.Телефон. 92.Неруда. 93.Ледостав. 94.Инвалид. 100.Творец. 101.Карбас. 103.Манера. 104.Астрид. 105.Тиски. 106.Тайга. 110.Оля. 111.Суп.

СКАНВОРД СО СТР. 20

Г			З	А	К	О	В	Ы	Р	И	С	Т	О	С	Т	Ь							
У	М	К	А		У						Т				Р		Х					
Щ			М	Е	Л	Ь					И			С	А	Р	И					
А	Р	Н	О		Е						Р	А	В	Е	Л	И	Н					
	Е		Р		Ш	П	У	Н	Т	И	К			Р		Т						
	Д	Р	А	П		О					А	Л	А	Б	А	М	А					
	У		Ж	Е	С	Т						К		В		Л						
С	Т	Р	И	Ж	К	А					Ш	Н	И	Ц	Е	Л	Ь					
С			В	О	Л	Ш	Е	Б	Н	И	К		Д	Е	Н	Е	Б					
А			А		О						О			Д	Ю	Н	А					
Д	Р	А	Н	И	К	И					Л	У	В	Р		Т						
И		М	И	Р	А	Ж					Я		З	А	К	А	З					
Н	А	П	Е	В		И	Л	И	З	А	Р	О	В		Р		А					
А		И		И		Ц							А	Р	Е	С	Т					
	Д	Р	А	Н	Г	А					О	Т	Р	Я	Д		Е					
	О		Д		Р						Н			Б	О	С	С					
П	Л	Я	Ж		И	С	П	Ы	Т	А	Т	Е	Л	Ь		Т						
	Ж		А	Н	Н	Е					А		Е		С	А	З					
И	Н	Т	Р	А	Д	А					Р	А	Н	Ч	Е	Р	О					
	И		И	Т	А	Н					И		Д		Р	И	Л					
С	К	Л	Я	Р		С	У	П	Е	Р	О	Б	Л	О	Ж	К	А					

Гороскоп с 21 октября по 3 ноября

У звёзд просите попутного ветра!

ОВЕН Настает ваш звездный час! Вы сможете свернуть горы, любое море будет по колено, если не будете забывать о хорошем, полноценном сне. Осенью надо спать на 1-2 часа дольше, чем летом. Только в этом случае хватит сил на то, что задумали. Начинайте свой день с контрастного душа или обтираний — это улучшает кровообращение.

ТЕЛЕЦ За окном серое небо и тучи? Моросит дождик? Не беда! Важней всего погода в доме. Надевайте куртку, хватайте зонтик — и на прогулку! Влажный воздух полезен для цвета лица. А как весело шагать по лужам в резиновых сапогах! Если вдруг прихватит спину, разотрите ее на ночь звездочкой, прикройте сверху листом капусты.

БЛИЗНЕЦЫ Вы все еще верите, что ваша проблема рассосется сама собой. Просто надо немного подождать... Но ожидание — болото. Чем дольше стоишь, тем больше засасывает. Надо выбираться, даже если придется тянуть себя за волосы, как Мюнхгаузен. И не забывайте подкармливать организм магнием — он улучшает память и работу мозга. Ешьте гречневую кашу, свеклу, щелкайте семечки подсолнечника и орехи.

РАК Плед, телевизор, чашка с чаем... На какое-то время захочется побыть в тепле и тишине. Не лишайте себя этих маленьких радостей. Вам сейчас это необходимо. Постарайтесь чаще готовить блюда из тыквы. Она поможет легко справиться с раздражительностью и усталостью, улучшит сон. А это так важно в сезон осенней депрессии.

ЛЕВ Избегайте повседневной суеты, следуя принципу «торопись медленно». Старайтесь реже находиться в местах скопления людей — сейчас это особенно вредно для здоровья. Для профилактики простуды ешьте лук. А если уж подхватили насморк, разрежьте луковицу и вдыхайте ее аромат.

ДЕВА Вас сейчас не остановить — сил будет полным-полно. Желание сдвинуть все с мертвой точки будет просто зашкаливать. Однако постарайтесь в азарте не наломать дров. При сезонных перепадах атмосферного давления и температуры не избежать головной боли, слабости и раздражительности. Что делать? Тренируйте сосуды! Принимайте по утрам контрастный душ.

ВЕСЫ Чтобы удача поселилась в вашем доме, без сожаления избавьтесь от старья, разбитой посуды, от вещей, тянущих в прошлое. Оставьте только то, что радует глаз, а не наводит тоску. О здоровье: пусть на вашем столе будут блюда из болгарского перца, тыквы и других ярких овощей и фруктов. Они помогут справиться с плохим настроением благодаря радостному цвету.

СКОРПИОН Кто не рискует, тот не пьет шампанское. Увы, но сейчас это может подвести вас под монастырь. Любые авантюры под запретом. Самое время подналечь на морковный сок и тертую морковь. Они оказывают общеукрепляющее действие — в сезон простуд это очень важно. Достаточно съедать 1-2 моркови в день или выпивать 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока.

СТРЕЛЕЦ Вас могут сравнить с умирающим лебедем. И это, увы, недалеко от истины. Не верите? Посмотрите на себя в зеркало: взгляд потухший, движения вялые... Нужно срочно принимать меры. Крепкий кофе, любимая пластинка, контрастный душ, прогулка на свежем воздухе — вариантов для подзарядки множество. Дерзайте!

КОЗЕРОГ Ваше настроение будет часто меняться, и вы не до конца сможете отдавать отчет своим действиям. Не принимайте решений сгоряча, не говорите ни «да», ни «нет». Возьмите паузу, пока буря утихнет. О здоровье: отправляясь спать, выбрасывайте из головы дурные мысли. Сон для вашего организма важнее. А 40-минутная прогулка перед сном в любую погоду только добавит здоровья.

ВОДОЛЕЙ Если судьба посылает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад. Как? Усвойте простую, но важную вещь: как утром вы выбираете одежду, так и эмоции надо выбирать — самые радостные и яркие. Да, свое настроение человек создает сам. Любая негативная эмоция длится 11 минут. А дальше вы сами себя накручиваете и, вспоминая о неприятности, продлеваете ей жизнь. Гоните плохое настроение прочь!

РЫБЫ На горизонте интересные повороты судьбы, которые могут изменить будущее в лучшую сторону. Пора выплывать из-под любимой коряги и просить у звезд попутного ветра! О здоровье: на дворе осень, и хронические болезни могут показать свои острые зубки. Если начнете больше потеть, днем быстро уставать, а утром станет трудно просыпаться, пора сходить к врачу. Упадка сил без причины не бывает.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Не упусти время**
Зубной камень травмирует дёсны.

✓ **Лечебные мази**
От варикоза.

✓ **Прикинь на себя**
Что происходит с людьми в полнолуние.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 14 ноября** 2020г.
ПРОМОКОД **0966**

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8800100537. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.1542957020 ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 14.10.2020 г. по 14.11.2020 г.

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
(Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
8-800-100-95-37

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **99867** экз. Заказ **1138**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 14.10.2020 г.
Дата выхода в свет 14.10.2020 г. Подписано в печать 07.10.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 118867 экз.
Объем 6 п. л.
16+